ARIANE HÉBERT, psychologue

Pour parents et intervenants

TDA/H
La boîte à outils

Stratégies et techniques pour gérer le TDA/H

GESTION DU TEMPS

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

TRAVAUX SCOLAIRES

CONCENTRATION

ORGANISATION

ÉDITIONS DE MORTAGNE

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Hébert, Ariane, 1974-

TDA/H, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer le TDA/H

ISBN 978-2-89662-483-6

1. Hyperactivité. 2. Enfants hyperactifs. 3. Parents d'enfants hyperactifs. I. Titre.

RJ506.H9H42 2015 618.92'8589 C2015-941370-2

Édition
Les Éditions de Mortagne
C.P. 116
Boucherville (Québec) J4B 5E6
Tél. : 450 641-2387
Téléc. : 450 655-6092
Courriel : info@editionsdemortagne.com
Site Web : editionsdemortagne.com

Illustrations
© 123RF – Andrei Krauchuk. © Ron Leishman (Shutterstock + ToonClipart.com).
Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale de France
3e trimestre 2015

ISBN 978-2-89662-483-6
ISBN (epdf) 978-2-89662-484-3
ISBN (epub) 978-2-89662-485-0

1 2 3 4 5 – 15 – 19 18 17 16 15

Veuillez noter que, dans le texte, les titres et fonctions sont employés indifféremment au féminin ou au masculin.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) et celle du gouvernement du Québec par l'entremise de la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) pour nos activités d'édition. Gouvernement du Québec – Programme de crédit

d’impôt pour l’édition de livres – Gestion SODEC.

Membre de l’Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

ARIANE HÉBERT, psychologue

TDA/H

La boîte à outils

Stratégies et techniques pour gérer le TDA/H

ÉDITIONS DE MORTAGNE

À mes trois TDA/H préférés

Introduction

La vie fait parfois bien les choses… En commençant ma pratique, il y a maintenant plusieurs années, j'ai volontairement consacré une bonne portion de mon travail à l'évaluation psychologique, qui me stimule constamment, me garde alerte et à jour dans mes connaissances. J'étais bien loin de me douter à cette époque que j'allais mettre au monde deux belles filles, aux caractères totalement opposés, mais qui présentent chacune le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H). Parallèlement, les troubles neurodéveloppementaux ont rapidement ponctué mon quotidien au travail, et c'est ainsi que j'ai acquis une spécialisation en la matière.

Il va sans dire que mes connaissances dans le domaine m'ont donné une longueur d'avance en ce qui concerne les interventions et stratégies à mettre en place à la maison, et m'ont également permis de comprendre que le trouble de mes filles était directement attribuable aux gènes… du papa ! Vivre jour après jour avec trois TDA/H a donc fait de moi le témoin direct des symptômes du trouble sous toutes leurs formes, m'offrant l'occasion d'expérimenter des trucs et techniques pour les contourner, de voir les effets de la médication à l'œuvre et, surtout, d'apprécier toutes les forces qu'entraîne le trouble et qui sont bien trop souvent passées sous silence. Mon milieu de vie, ma famille, mais également les nombreuses familles rencontrées dans le cadre de mon travail m'ont donné un bassin d'expériences et m'ont outillée mieux que je n'aurais pu le faire à travers des centaines d'heures de lecture.

Ce livre est donc essentiellement un petit guide pratique, découlant de mon histoire professionnelle et personnelle ainsi que des demandes des parents que je rencontre quotidiennement à mon bureau. Il vise à partager mes trucs, techniques et stratégies efficaces, qui peuvent être mis en place afin d'améliorer la qualité de vie des enfants atteints de TDA/H et, par ricochet, de leur entourage. Cet ouvrage s'adresse plus particulièrement à des parents d'enfants d'âge scolaire, parce que c'est souvent au cours des années du primaire que le diagnostic est posé, mais peut s'adapter pour des individus plus âgés. Il est aussi ponctué de situations vécues (Clin d'œil –) et de suggestions (Coup d'pouce –) pour aider à la compréhension et rendrela lecture plus stimulante. Fort à parier, après tout, qu'il sera souvent lu par des parents eux-mêmes TDA/H, qu'ils aient reçu un diagnostic ou non ! Ce guide n'est ni un ouvrage scientifique ni un mode d'emploi rigide, mais j'espère qu'il saura vous inspirer un petit rien de plus, porteur de différence.

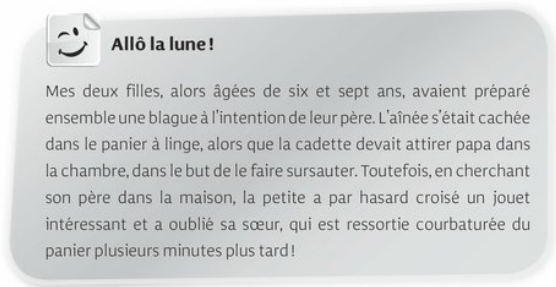
Bonne lecture !

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est l'un des troubles neurodéveloppementaux les plus médiatisés des dernières années. Bien qu'il existe depuis déjà plusieurs décennies, sans équivoque, il n'était guère diagnostiqué auparavant, alors qu'actuellement on estime la prévalence du trouble à environ 5 % de la population[1]. Pourtant, il est encore très mal compris, en général ; dans la croyance populaire, les enfants TDA/H sont nécessairement de petites tornades qui sautent sur les divans en visite, lancent des gommes à effacer en classe et font des crises en plein centre commercial. Or, il existe autant de profils TDA/H qu'il existe… d'enfants TDA/H !

Essentiellement, le TDA/H résulte d'une difficulté ou d'une inaptitude, pour l'individu atteint, à faire abstraction de certains stimuli (ou à les inhiber) et à se contrôler. Le manque d'inhibition peut entraîner une incapacité à demeurer calme (par exemple, cesser de gigoter), à sélectionner des stimuli dans l'environnement (ne prêter attention qu'à ce que dit l'enseignante, en faisant fi du camion qui passe dans la rue), à restreindre ses montées d'émotions (contrôler sa frustration lorsqu'une demande est refusée) ou à maîtriser ses propres pensées (ne pas se laisser distraire par son monde imaginaire ou, encore, ne pas présager que la pire tragédie grecque se joue à tout instant).

Le manque d'inhibition est facilement percevable lorsqu'il conduit l'enfant à avoir continuellement la bougeotte, à s'activer

comme s'il était propulsé par un moteur, à parler constamment, à avoir du mal à demeurer calme, à se mettre en colère rapidement ou, bref, lorsqu'il se manifeste par des traits d'hyperactivité et d'impulsivité. Il est également souvent remarqué lorsque l'enfant est très lunatique, dans sa bulle ou dans son monde, semble perdre le fil de ce qu'il fait, a des oublis fréquents et est désorganisé.



Allô la lune !

Mes deux filles, alors âgées de six et sept ans, avaient préparé ensemble une blague à l'intention de leur père. L'aînée s'était cachée dans le panier à linge, alors que la cadette devait attirer papa dans la chambre, dans le but de le faire sursauter. Toutefois, en cherchant son père dans la maison, la petite a par hasard croisé un jouet intéressant et a oublié sa sœur, qui est ressortie courbaturée du panier plusieurs minutes plus tard !

La labilité émotionnelle, ou le fait de changer d'humeur rapidement, est quant à elle moins souvent reconnue comme étant un manque d'inhibition. Les parents décrivent souvent leur enfant TDA/H en disant qu'il est extrêmement sensible, qu'il se met souvent à pleurer *pour des riens* ou encore qu'il faut *continuellement marcher sur des œufs avec lui, parce qu'on ne sait jamais comment il va se comporter*… Le fait de réagir instinctivement à ses sensations internes (ses émotions) traduit toutefois aussi une capacité d'autocensure déficiente.

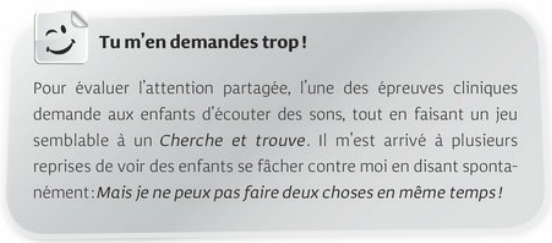
L'inaptitude à se montrer flexible, à s'adapter aux demandes de l'environnement est un autre trait TDA/H. L'inhibition intervient en effet lorsque vient le temps de supprimer les comportements automatiques ou appris pour les remplacer par des comportements spécifiques au contexte ; des lacunes sur ce plan entraînent par conséquent des comportements ou des attitudes rigides.

Jamais sans mon maillot !

Alors que ma famille et moi passions la journée avec un groupe aux glissades d'eau, ma copine s'est aperçue en arrivant sur place qu'elle avait oublié le sac des maillots de bain dans l'entrée, chez elle. Le plus jeune de ses enfants, diagnostiqué TDA/H, a systématiquement refusé de glisser, même si nous avions convaincu ses frères que des bermudas roulés pouvaient bien faire office de maillot pour une journée. Pour lui, il était inconcevable de se baigner sans les vêtements appropriés.

Évidemment, le manque d'inhibition interfère nettement avec les capacités d'attention sélective, partagée et soutenue. Par exemple, des lacunes sur le plan de l'attention sélective (qui implique de ne traiter que les informations nécessaires au travail en cours et de rejeter l'information non pertinente ou les distracteurs) rendront difficile pour l'enfant de ne porter son attention que sur la liste des effets scolaires qu'il doit glisser dans son sac, inscrite au tableau, en faisant fi des dessins accrochés aux murs, de l'horaire illustré de la journée et des certificats *Bravo !* épinglés à proximité. De la même façon, un déficit en ce qui a trait à l'attention partagée (c'est-à-dire la capacité à traiter plusieurs informations simultanément ou à faire plus d'une chose à la fois) signifie que l'enfant est incapable de répartir son attention et l'oriente instinctivement vers une seule source d'information. Par exemple, en classe, il parviendra à écouter soit l'enseignante, soit les amis qui discutent derrière lui. Comme ce choix n'est pas conscient

et généralement spontané, inutile de préciser qui, de l'enseignante ou des amis, l'emporte bien souvent… Prendre des notes de cours au moment où les explications sont données est aussi un pari de taille.



Tu m'en demandes trop !

Pour évaluer l'attention partagée, l'une des épreuves cliniques demande aux enfants d'écouter des sons, tout en faisant un jeu semblable à un *Cherche et trouve*. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de voir des enfants se fâcher contre moi en disant spontanément : *Mais je ne peux pas faire deux choses en même temps !*

Enfin, des faiblesses sur le plan de l'attention soutenue (qui réfère à la capacité de maintenir son attention durant une tâche qui peut être ennuyeuse, répétitive, monotone ou impliquer un temps de latence) entraîneront également leur lot de défis : demeurer attentif aux propos de son interlocuteur, même si la conversation semble peu stimulante, garder à l'esprit que la production de texte demandée en classe doit contenir certains éléments précis, exécuter une série de consignes sans perdre le fil de ce que l'on est en train de faire sont tous de bons exemples de situations qui exigeront une énergie colossale d'un enfant TDA/H.

Absorbé par la télé !

Plusieurs parents se présentent en première rencontre en me disant que leur enfant est capable d'attention soutenue, puisqu'il peut demeurer devant la télévision ou jouer à un jeu vidéo pendant des heures !!! Malheureusement, ni l'un ni l'autre ne demande d'efforts attentionnels. En fait, c'est plutôt le contraire : il faut être très concentré pour parvenir à ne pas écouter la télévision dans une pièce où elle est allumée ! Lorsque l'attention et la concentration de l'enfant sont requises pour réaliser une tâche, assurez-vous donc d'éteindre le téléviseur et de placer les tablettes numériques à l'écart.

NOTES

1 American Psychiatric Association (2015). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 5e édition, Paris, Elsevier Masson.

Il arrive parfois que des parents soupçonnent qu'un « petit quelque chose » est à l'origine des difficultés ou des comportements de leur enfant, alors que d'autres croient catégoriquement que leur progéniture est l'incarnation même de l'inattention et de l'hyperactivité. Quoi qu'il en soit, certains signes et indices devraient vous mettre la puce à l'oreille et conduire à l'évaluation.

Parmi les traits à observer, on retrouve :

Une difficulté à être attentif de façon soutenue lors de certaines activités.

De bons sprinteurs

Le fait que l'enfant puisse parfois passer plusieurs heures d'affilée à jouer à des jeux vidéo ou à faire des constructions de Lego n'exclut pas obligatoirement les difficultés d'attention prolongée. Même les enfants avec un TDA/H formellement diagnostiqué parviennent, en certaines occasions ou dans certaines activités, à faire preuve de bonnes capacités attentionnelles. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir des parents confondus devant les comportements fluctuants de leur enfant.

Je compare souvent les enfants TDA/H aux sprinteurs ; ils peuvent, sous certaines conditions, offrir des performances tout à fait impressionnantes. Mais l'énergie que cela requiert est telle qu'ils en viennent inévitablement à « casser ». Ils sont donc incapables de maintenir la cadence à long terme et sont de piètres marathoniens.

Une grande distractivité.

Bouh !

J'étais un jour chez une amie et je l'observais, attablée avec son fils TDA/H, s'époumoner en lui répétant sans cesse d'arrêter de regarder partout et de se laisser déconcentrer, pendant qu'elle essayait vainement d'avancer les devoirs et leçons au milieu du brouhaha familial. Le petit avait bien entendu tendance à porter le regard sur le moindre mouvement dans la pièce, ou sur tout ce qui produisait un son, ce qui manifestement exaspérait maman. Je me suis donc approchée d'elle discrètement et lui ai lancé un *bouh !* retentissant, qui l'a évidemment fait sursauter. Avant qu'elle ne puisse parvenir à m'étrangler, je lui ai expliqué que les stimuli entourant son enfant avaient le même effet sur lui ; même s'il désirait ardemment ne pas les observer, son cerveau était incapable d'en faire abstraction et de ne pas traiter l'information. Le mieux était donc de faire en sorte qu'ils soient absents de l'environnement pendant les périodes où sa concentration était sollicitée. (J'ai également pris la peine de lui préciser que tous les parents, sans exception, sont parfois exaspérés par les traits d'inattention, mais que cela ne fait pas de nous des parents ingrats...)

Une tendance à éviter les activités requérant un effort mental soutenu ou à procrastiner.

Minuit moins une

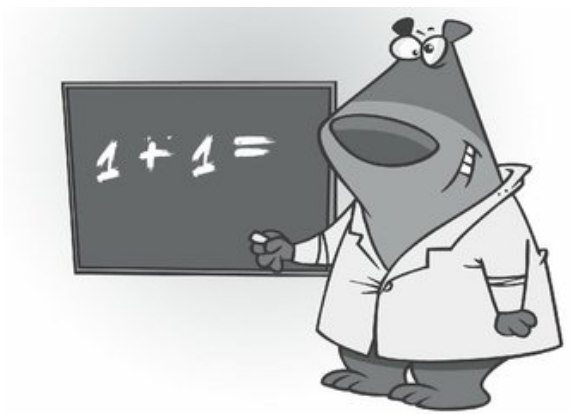
Nombreux sont les individus TDA/H, enfants comme adultes, qui réussissent mieux sous pression. Afin de favoriser la mobilisation et d'éviter la procrastination, il peut être tout indiqué d'établir des échéanciers serrés pour les tâches à réaliser, de circonscrire le temps avec des minuteries ou de proposer des défis à relever rapidement.

Des difficultés à prêter attention aux détails ou une propension à faire des fautes d'étourderie, dans les devoirs, le travail scolaire ou les autres activités.

Inattentif ou amnésique ?

Les parents rencontrés à mon bureau rapportent fréquemment que leur enfant semble bien maîtriser les notions à l'étude à la maison, mais éprouve par la suite de grandes difficultés dans les contrôles, dictées ou examens. Ils ont l'impression

que leur enfant « désapprend » la matière, ce qui n'est pas nécessairement le cas. Il peut en effet arriver que l'intégration des notions soit trop fragile et ne se maintienne pas à travers le temps, mais il est aussi possible que l'élève soumis à un environnement où les distracteurs sont plus nombreux ait plus de difficultés à demeurer attentif et à remarquer ses erreurs. Pour pallier la situation, faire varier les environnements d'apprentissage et de révision, en exposant l'enfant à des environnements et des stimuli différents, peut être une bonne option.



Des difficultés à amorcer, poursuivre et terminer une tâche.

Bulle, envole-toi !

Alors que nous étions en voyage en famille dans une grande ville, nous nous sommes arrêtés dans un café afin d'utiliser les toilettes. Puisque plusieurs personnes attendaient dans un espace restreint, j'ai demandé à ma plus jeune fille de nous rejoindre dans le couloir à l'extérieur de la salle de bain une fois qu'elle aurait terminé. Après plusieurs minutes à attendre et à taper du pied, je suis retournée voir ce qu'elle pouvait bien mijoter. Elle était au lavabo, à laver sans cesse ses mains, parce qu'elle avait découvert que, lorsqu'elle les frottait rapidement et frénétiquement, le savon créait de grosses bulles qu'elle parvenait à faire s'envoler. Aucune préoccupation ni aucun malaise devant le reste de sa famille, entassée dans le corridor à poireauter. Même la simple tâche d'aller à la salle de bain dans un délai raisonnable semblait à ce moment hors de sa portée !

Des difficultés à s'organiser, que ce soit dans ses travaux ou ses activités.

Complètement désorganisé

J'ai eu la possibilité d'observer toute l'ampleur que les symptômes de désorganisation peuvent prendre dans de simples activités lors d'une observation en classe d'un enfant chez qui l'on soupçonnait un TDA/H. L'élève devait créer un personnage en collant sur du papier du matériel de bricolage. Plutôt que de prévoir et de planifier sa réalisation, il se levait de son bureau et faisait des allers-retours jusqu'à la réserve de matériel pour chaque nouvel élément posé. Puisqu'il ne prenait pas la peine de refermer son bâton de colle ou de le déposer plus loin, il s'est vite retrouvé avec les manches et les doigts collés; les feuilles de papier tombaient autour de lui, les crayons roulaient par terre et sa chaise s'est déplacée de presque un mètre derrière lui, ce qu'il n'a d'ailleurs pas remarqué lorsqu'il a voulu s'asseoir. Et, comble du malheur pour ce petit cœur, en se relevant de sa chute, il a mis le pied sur son bricolage, qui s'est déchiré...

Des oublis fréquents au quotidien.

Les petits plats volés

Une amie de longue date, conseillère Tupperware, m'a confié secrètement ne jamais placer ses précieux plats dans la boîte à lunch de fiston, puisque ce serait une façon presque assurée de ne jamais les revoir. Elle avait même soupçonné, au début de la scolarité de son enfant, que l'enseignante les rapportait chez elle, puisqu'ils disparaissaient chaque jour. Elle fait maintenant provision de plats jetables et s'assure que seuls ces derniers franchissent le seuil de la maison.

Une hyperconcentration.

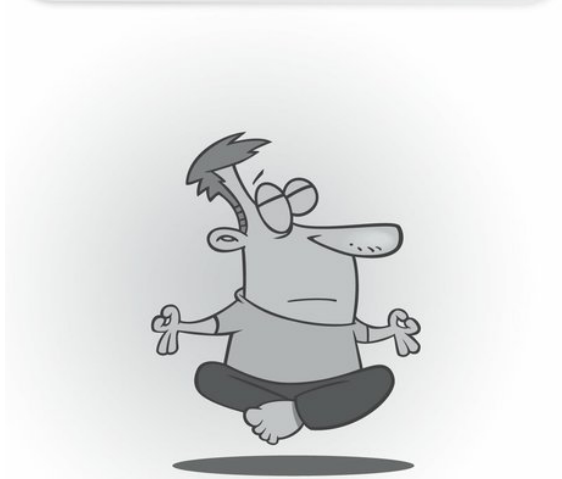
Trop absorbé ?

Un état de concentration intense est souvent remarqué chez les TDA/H qui pratiquent une activité qu'ils aiment ou qui requiert leurs capacités d'attention. La lecture, la télévision, les jeux de construction ou autres occupations peuvent conduire à cet état de « transe », où ils perdent la notion du temps et des événements qui se déroulent autour d'eux. On peut alors les interpeller plusieurs fois par leur prénom avant d'obtenir une réaction ou devoir les toucher pour les ramener à la réalité. Aucune inquiétude cependant ; ce n'est pas signe d'une réelle perte de contact avec la réalité (comme dans le cas d'une personnalité psychotique, par exemple) ni signe d'un repli sur soi malsain.

Des traits d’agitation ou d’impulsivité.

Attention, ça va sauter !

Les manifestations d’impulsivité ponctuent mon quotidien à la maison. Une de mes filles établit invariablement qu’elle a perdu ses effets en se lamentant, avant même d’avoir cherché. L’autre lance sa brosse à cheveux par terre dès qu’une mèche refuse de se placer. Mon conjoint, quant à lui, est incapable de planter un clou sans injurier ses outils. Le bon côté de la situation est que, sans ces gestes d’éclat, je n’aurais peut-être jamais découvert les bienfaits du yoga…



D’importantes variations sur le plan des

humeurs ou des émotions exprimées.

Drama queen !

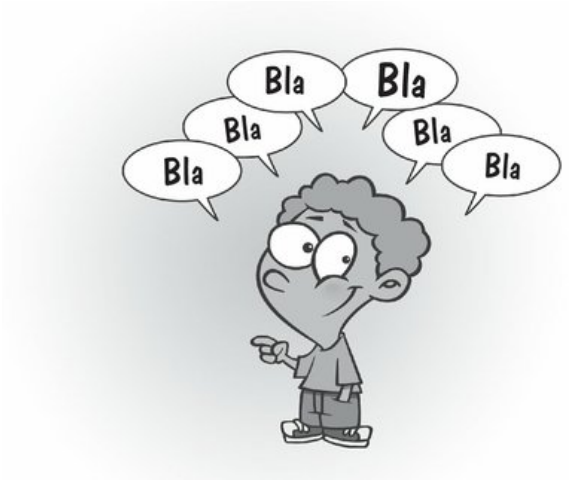
Rire trop fort et intensément, faire des colères noires ou pleurer pour des riens, voilà des comportements qui caractérisaient pleinement ma fille il y a quelques années. Je me souviens particulièrement d'un matin où, à peine sortie du lit, elle s'était mise à insulter le chat, qui avait eu le malheur de vouloir s'asseoir sur elle pendant qu'elle déjeunait, avait ri aux larmes lorsque papa avait laissé tomber un œuf sur le plancher et pleuré de façon théâtrale lorsqu'elle avait constaté que nous étions à court de Nutella. Beaucoup d'émotions pour une petite fille à peine levée !

Une tendance à parler constamment, à interrompre ou à parler au mauvais moment.

S'entendre jaser

Lorsqu'un élève est trop volubile en classe et perturbe l'ensemble du groupe, les enseignants ont parfois recours à un casque d'écoute de retour de voix, normalement utilisé par des enfants ayant des besoins en orthophonie. Cet outil l'aide à prendre conscience de ses verbalisations continuelles. En entendant de façon plus marquée sa voix et

ses propos, l'enfant en vient à se déranger lui-même et tend à diminuer ses communications. Cet outil peut aussi être employé au besoin, lors de la période des devoirs, à la maison.



Des difficultés à attendre ou à faire preuve de patience.

«La pomme tombe près du pommier.»

Lors de son évaluation, un petit homme de huit ans demandait systématiquement, après chaque activité: *Est-ce qu'on a bientôt terminé? C'est long…* Après une heure de travail, j'ai suggéré que l'on fasse une pause collation. Quand j'ai rejoint les parents dans la salle d'attente, le papa s'est dirigé vers moi rapidement en me demandant: *Dans combien de temps aurez-vous terminé? C'est long, attendre ici…*

De l’indécision.

Difficile de se prononcer

Difficile, pour un TDA/H, de prendre une décision ! Autant il peut décider de déménager ou de changer d’emploi en moins de temps qu’il n’en faut pour le dire, autant il peut hésiter pendant de trop longues minutes avant de choisir le repas à commander… et revenir trois fois sur sa décision.

Notez par ailleurs que, pour que l'on puisse parler de TDA/H, plusieurs symptômes doivent être apparus avant l'âge de douze ans. Ceux-ci se transforment cependant au cours des années et peuvent s'exprimer de façons différentes à travers le temps. Il est donc possible que certains traits qui semblaient absents lorsque l'enfant était plus jeune, ou encore présents dans seulement un environnement (la maison, par exemple), prennent de l'ampleur et se manifestent plus souvent ou plus clairement quand il vieillira.

NOTES

PENSE-BÊTE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lorsque vous détectez un grand nombre de symptômes TDA/H chez lui, ou encore lorsque l'école remarque des comportements que vous n'avez peut-être pas la chance d'observer en contexte familial, mais qui semblent handicaper son fonctionnement, il est indiqué de faire évaluer votre enfant. L'évaluation est en effet nécessaire pour déterminer s'il s'agit bel et bien d'un trouble ou si les symptômes sont plutôt de simples manifestations de difficultés.

Établir un diagnostic psychologique de TDA/H relève de l'évaluation des troubles mentaux, activité réservée au Québec aux psychologues (incluant les neuropsy-chologues), médecins (incluant les médecins psychiatres), infirmières et conseillers d'orientation qui détiennent une formation universitaire et une expérience clinique en soins psychiatriques. La démarche diagnostique est d'abord et avant tout une évaluation comportementale globale qui doit être faite par un clinicien qui connaît bien le TDA/H ; c'est son expertise qui déterminera sa capacité à établir le diagnostic. Il n'existe ni test sanguin, ni examen

physique, ni test neuropsychologique qui pourraient confirmer ou infirmer un diagnostic de TDA/H à eux seuls.

Une fois que vous avez contacté un professionnel et que votre démarche est amorcée, il convient d'être transparent avec votre enfant en lui parlant du processus, sans cependant recourir à un langage qui pourrait faire germer l'anxiété. N'utilisez pas les termes « évaluation », « tests » ou « diagnostic », mais parlez plutôt d'activités réalisées avec un professionnel qui permettront d'identifier ses grandes forces et ses zones à travailler.

L'évaluation diagnostique se déroule sur plusieurs rencontres. En premier lieu, un entretien avec l'enfant et/ou ses parents (selon l'âge) permet au clinicien de cerner les difficultés vécues et les symptômes pouvant être associés au TDA/H ou à d'autres troubles. Des questionnaires doivent parallèlement être remplis par l'enfant (si son âge le permet) ainsi que par les personnes clés gravitant autour de lui (parents, enseignant, entraîneur, etc.) afin que l'on obtienne un éclairage plus complet sur la présence et les manifestations des symptômes ainsi que leur impact sur son fonctionnement et son autonomie.

Questionnaires éreintants !

Les questionnaires s'adressant aux parents et aux personnes qui gravitent autour de l'enfant lors d'une évaluation sont passablement fastidieux. Certaines questions reviennent

plusieurs fois, portent sur des éléments parfois difficiles à évaluer, sont en nombre élevé et exigent beaucoup de réflexion. Ces outils évaluent cependant la tendance qui se dégage de vos réponses (plutôt que de s'attarder à l'examen détaillé de chaque item) et c'est pourquoi vous devriez les compléter sans perdre trop de temps à vous interroger, mais plutôt spontanément, avec la première chose qui vous vient à l'esprit.
Gardez aussi en tête que les personnes à qui vous demanderez de remplir les questionnaires (enseignant, personnel scolaire, entraîneur) devront se soumettre également à cet exercice exigeant. Prévoyez donc suffisamment de temps et n'hésitez pas par la suite à leur témoigner votre gratitude par des remerciements ou de petites pensées.

Les rencontres d'évaluation subséquentes portent, entre autres et de façon non exclusive, sur l'appréciation des capacités cognitives et des ressources attentionnelles, réalisée à l'aide d'instruments de mesure psychométriques normés (c'est-à-dire qui comparent l'enfant avec des pairs de même âge).

Il se peut que des examens supplémentaires soient recommandés lorsque des difficultés particulières sont mises en évidence par les résultats obtenus, ou si l'historique laisse croire que des causes autres que le TDA/H (comme l'anxiété) peuvent être responsables des

obstacles rencontrés par l'enfant. Il importe de garder à l'esprit que plusieurs pathologies médicales et psychiatriques ou situations psychosociales risquent de causer des problèmes qui ressemblent au TDA/H ou peuvent coexister avec lui. En fait, selon les études, de 50 à 90 % des individus atteints de TDA/H présentent aussi des syndromes ajoutés qui sont susceptibles de compliquer le tableau (des comorbidités). Les troubles anxieux, les troubles de comportements et les troubles d'opposition sont parmi les plus fréquents. La recherche de problèmes et de maladies associés est essentielle pour l'établissement du diagnostic autant que du plan de traitement.

Les examens sont souvent réalisés en clinique, en présence de l'enfant seulement (le parent doit alors rester dans la salle d'attente). Une rencontre de présentation des résultats est par la suite convenue avec les parents, et un rapport est remis. Dans l'éventualité d'un diagnostic positif, ce précieux document devra être présenté à l'école, afin que soient mises en place les adaptations auxquelles l'enfant TDA/H a droit, ainsi qu'au médecin traitant lorsqu'une médication est suggérée. Le secret professionnel oblige le clinicien à ne divulguer aucune information à qui que ce soit, sauf si la demande est clairement formulée et le formulaire de consentement, signé. Il revient donc aux parents de transmettre une copie du rapport aux intervenants ou professionnels œuvrant auprès de l'enfant.

Bien que le dossier scolaire doive normalement suivre l'élève, il est approprié de s'assurer en début d'année que le diagnostic est connu de l'enseignant et des intervenants scolaires.

NOTES

PENSE-BÊTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

À la suite d'un diagnostic de TDA/H, plusieurs moyens d'intervention (qui visent à stabiliser ou à diminuer les symptômes plutôt qu'à les enrayer complètement, puisque le trouble est chronique et, par conséquent, « non guérissable ») peuvent être envisagés, dont l'aide pharmaceutique. Bien que les médicaments traitent la composante physiologique du trouble, il convient de garder à l'esprit qu'ils ne devraient jamais être considérés comme des outils pour augmenter la performance de l'enfant ou apaiser son entourage, mais demeurent d'abord et avant tout un moyen (parmi d'autres) d'augmenter la qualité de vie du jeune et sa capacité à réinvestir les stratégies enseignées. Ils ne remplacent donc pas les interventions éducatives et ne devraient pas être envisagés comme une solution unique.

D'une part, un groupe de chercheurs réputés a clairement démontré que l'approche par traitements combinés (médication et interventions comportementales) donne de meilleurs résultats que l'aide pharmaceutique à elle seule[1]. D'autre part, il est également reconnu que, même avec un traitement

pharmaceutique optimal, certains problèmes peuvent persister et nécessiter un soutien, tels que[2] :

- une mauvaise gestion du temps et une mauvaise planification ;
- une organisation déficiente ;
- l'incapacité à prioriser ;
- la tendance à tout remettre à plus tard (la procrastination) ;
- les oublis dans les tâches quotidiennes, ou les oublis/ pertes de matériel ;
- une difficile régulation des émotions ;
- l'incapacité à prendre des décisions ;
- des habiletés sociales peu développées ;
- le désintérêt et l'ennui ;
- un besoin exacerbé de gratification immédiate ;
- une mauvaise estime de soi.

Néanmoins, la médication est bien souvent essentielle et permet non seulement à l'enfant de mieux se concentrer et se contrôler, mais également d'appliquer les stratégies apprises.

La médication

Le médecin traitant est celui qui prescrit la médication. Un autre professionnel, comme un psychologue qui aurait été consulté pour établir le diagnostic, ne possède pas l'expertise requise pour ce faire.

La médication agit sur les enfants TDA/H en améliorant la manière dont certaines substances chimiques, les neurotransmetteurs, agissent dans le cerveau. Les symptômes du TDA/H surviennent lorsque ceux-ci sont en nombre insuffisant ou ne fonctionnent pas de façon optimale. Les deux neurotransmetteurs responsables de la concentration, de la maîtrise des impulsions, de la régulation de l'humeur ainsi que de la normalisation du comportement sont la noradrénaline et la dopamine.

Certains parents craignent que, en recevant une médication en bas âge, l'enfant développe plus tard une dépendance à la drogue et aux médicaments. Les recherches montrent que, au contraire, l'effet inverse est plus souvent observé ; ce sont les enfants non traités qui sont davantage portés à « s'automédicamenter » (drogues, alcool, cigarettes, etc.) à l'adolescence ou une fois adultes. De plus, un enfant qui présente des difficultés quotidiennes ou ne parvient pas à se développer normalement court plus de risques de vivre des problèmes de toxicomanie, d'échecs ou d'abandon scolaires, de conflits personnels et familiaux, d'accidents, de troubles de santé mentale, etc.

Culpabilité, quand tu nous tiens…

Rares sont les parents qui ne manifestent aucune résistance ou ne ressentent nulle culpabilité à l'idée d'administrer une médication à leur enfant. Pourtant, le TDA/H est un trouble neurologique, donc physique, lié à des anomalies du cerveau. De ce fait, il va de soi qu'une intervention médicale peut être appropriée.

La comparaison du trouble avec le diabète aide parfois à illustrer la nécessité de l'intervention pharmaceutique. Il peut en effet être très utile, pour un enfant diabétique, d'apprendre quoi manger, à quelle période de la journée et en quelle quantité, mais, ultimement, l'injection d'insuline est parfois nécessaire. De la même façon, l'enfant TDA/H peut apprendre une multitude de stratégies comportementales, mais avoir néanmoins besoin du médicament.

En tant que parent, interrogez-vous : seriez-vous résistant au médicament si le diagnostic posé était le diabète ou un autre problème médical ? Renseignez-vous également, discutez avec votre professionnel, le médecin ou d'autres parents qui ont recours à la médication et questionnez-les. Ne croyez pas tout ce que vous entendrez et lirez sur Internet ; restez sélectif en ce qui concerne vos sources d'information. Et redites-vous mentalement très souvent qu'être un bon parent, c'est prendre tous les moyens nécessaires pour aider son enfant.

Les sortes de médicaments

Il existe actuellement différentes médications utilisées dans le traitement du TDA/H. Voici une description non exhaustive des catégories existantes :

- les psychostimulants à base d'amphétamines : Dexedrine, Adderall, Vyvanse ;
- les psychostimulants à base de méthylphénidate : Ritalin, Biphentin, Concerta ;
- les non-psychostimulants : Strattera, Intuniv.

C'est le médecin traitant qui détermine le médicament qui convient, après avoir fait un examen physique approprié. Les médicaments ne sont pas des calmants, mais visent à stimuler la production des neurotransmetteurs insuffisants dans le cerveau, ou qui fonctionnent inadéquatement.

Des psychostimulants ?

Les parents sont parfois surpris d'entendre que des psychostimulants sont indiqués pour diminuer l'agitation de leur enfant. ***Mais on ne veut pas le stimuler, on veut le calmer !*** est un commentaire qui revient souvent. J'explique alors aux parents que le médicament, en multipliant les neurotransmetteurs dans le cerveau, augmente la capacité de l'enfant à se contrôler.

Les effets secondaires

Plusieurs effets secondaires se manifestent chez les enfants qui commencent la médication, et persistent pendant un temps. Les plus fréquents sont la diminution de l'appétit, les difficultés d'endormissement, les maux de tête et une sécheresse de la bouche. Chez la grande majorité des enfants, ces effets s'amenuisent ou disparaissent avec le temps.

Certains effets peuvent néanmoins demeurer à long terme et être gênants. Il faut alors évaluer les effets négatifs en comparaison des effets positifs de la prise de médication et décider en conséquence de la voie à suivre.

Pour le moment, les études longitudinales ou portant sur les effets à long terme de la médication montrent qu'il n'y a pas de répercussions importantes sur la santé.

Des calories chocolatées

Je revenais un soir d'une conférence sur le TDA/H donnée par des psychiatres qui avaient insisté sur l'importance d'introduire plus de calories dans l'alimentation de l'enfant médicamenté. Ils avaient mis en lumière que les enfants qui perdent l'appétit à cause de la médication manquent parfois, en plus de certains nutriments, de calories en nombre suffisant et incitaient les parents à donner une collation tardive à leur enfant en y «cachant» des suppléments de repas protéinés. Un exemple précis était de battre un supplément au chocolat avec de la crème glacée, afin de créer un lait fouetté santé. Au moment où je rapportais à mon conjoint ces nouvelles informations, j'aurais dû prendre garde au fait que mes filles, couchées depuis quelques minutes à peine, n'étaient toujours pas endormies et écoutaient d'une oreille attentive notre discussion. Elles ont par la suite longtemps demandé leur lait fouetté avant d'aller se coucher !

L'effet zombi et l'introduction de la médication

Non, le médicament ne fera pas de votre enfant un zombi. Non, il n'arrêtera pas d'être celui qu'il est et non, sa personnalité ne va pas changer.

Si vous remarquez des effets de la sorte, c'est-à-dire une sous-réactivité, des changements importants sur le plan de l'humeur ou du tempérament ou des symptômes désagréables persistants, la

médication n’est pas appropriée. Il faut diminuer le dosage, l’augmenter ou changer complètement le type de médicament. L’objectif est par ailleurs de rendre le niveau de fonctionnement de votre enfant comparable à celui de la moyenne des autres. Le médicament ne fera pas de lui un chien savant ni un érudit.

Malheureusement, il faut traverser en début de traitement une période d’essai et d’adaptation qui peut conduire à plusieurs changements dans le traitement. Le médecin prescrit d’abord une faible dose, de façon à diminuer les effets secondaires et à permettre au corps de s’adapter, puis l’augmente graduellement. Si, en cours de processus, des effets indésirables prononcés sont remarqués ou si les changements sont au contraire trop peu importants, une autre médication peut être employée.

Il arrive que certains enfants, parents et enseignants remarquent des effets dès l’introduction du médicament, lorsque la dose est la plus faible. D’autres mettent plus de temps à montrer des changements. Cela dépend de plusieurs éléments, dont la constitution physique unique de l’enfant.

Faire une pause

Les parents demandent souvent si le médicament peut être cessé en dehors des jours de classe, pour des périodes courtes ou prolongées. Les avis médicaux varient à ce sujet, mais il convient de rappeler que le médicament a comme visée d'augmenter la qualité de vie de l'enfant et n'est pas un outil de performance.

En outre, si votre enfant est lunatique au point d'être dangereux à bicyclette, impulsif au point d'être fréquemment en conflit ou grouillant au point d'être incapable de récupérer, cesser la médication n'est peut-être pas une bonne idée. Utilisez votre jugement, discutez avec votre médecin et fiez-vous à votre intuition de parent.

Une petite dose pour l'été

Ma plus jeune fille est une épicurienne dans l'âme, mais le médicament qu'elle prend pour son TDA/H lui coupe l'appétit jusqu'en soirée. Comme elle ne peut se passer totalement de la médication, nous avons convenu avec le médecin de réduire la dose légèrement pour la période estivale, ce qui lui permet de déguster melon d'eau, blé d'Inde et crème glacée en pleine journée, tout en restant suffisamment alerte et mobilisée pour vaquer à ses activités, dont les exigences sont moindres pendant ce congé.

Les autres solutions

Actuellement, les recherches scientifiques ne sont pas parvenues à

démontrer l'efficacité de méthodes d'intervention autres que les méthodes pharmaceutiques et comportementales. Les diètes particulières, les mégavitamines, antioxydants et additifs minéraux, l'intégration sensorielle, la chiropractie, la psychothérapie, le *biofeedback* (rétroaction biologique), le *neurofeedback* et même les thérapies d'autocontrôle sans soutien pharmaceutique n'ont jusqu'à maintenant pas donné de preuves d'efficacité scientifiquement reconnues. Cependant, la recherche démontre que la combinaison de stratégies comportementales et de médication est l'avenue donnant les résultats les plus probants.

C'est donc pour cette raison, et parce que plusieurs parents désireux de venir en aide à leur enfant refusent (avec raison !) de limiter leur intervention à la médication, que des stratégies applicables dans la vie courante, face à la multitude de défis rencontrés par les enfants TDA/H, vous sont présentées dans les chapitres qui suivent.

NOTES

1 P. S. Jensen, et autres (2001b). « Findings from the NIMH Multimodal Treatment Study of ADHD (MTA) : Implications and Applications for Primary Care Providers », *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 22, nº 1, p. 60-73.

2 M. Pearson et C. Tremblay (2015). « L'utilisation d'outils technologiques dans le traitement du TDA/H à l'âge adulte », *Psychologie Québec*, vol. 32, nº 2, p. 48-51 ; tiré de G. Farrelly et coll. (2013). CADDRA Conference, Toronto.

Il est probable que le nombre de situations vous permettant, en tant que parent, de noter des traits d'inattention chez votre enfant soit relativement limité. En effet, l'attention est la capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé[1] et suppose donc une action engagée. Les situations de la vie courante à la maison sollicitent normalement moins les ressources attentionnelles que les situations d'apprentissage en classe. Cela étant dit, l'heure des devoirs et les routines à la maison demeurent des moments souvent critiques, pour observer tant les signes d'inattention que ceux de désorganisation… et d'opposition !

Les devoirs

• S'y mettre

L'enfer des devoirs ! Beaucoup de parents qui consultent rapportent

que cette activité est difficile, source de querelles et de tensions. Mais faut-il nécessairement qu'il en soit ainsi ?

Tout d'abord, il importe de souligner que l'un des éléments qui contribuent à ce que la période des devoirs soit source de disputes est qu'elle est, dans plusieurs foyers, négociable. En effet, les règles sont souvent souples ou non définies ; les devoirs sont faits à des moments qui varient d'une soirée à l'autre, au gré des humeurs, et leur durée diffère également, selon la quantité de tâches que comporte le plan de travail, ou la fatigue perçue. Cette façon de faire peut très bien convenir dans des familles où les enfants ont une rigueur bien développée et une motivation élevée. Cependant, face à des enfants qui ont besoin d'être stimulés pour accomplir leurs travaux, il convient d'offrir davantage d'encadrement.

Afin d'éliminer les affrontements qui surviennent au moment de commencer les devoirs, discutez avec votre enfant de l'heure qui vous paraît la plus convenable pour la période d'études (pour chaque journée de la semaine et du week-end) et tenez-vous-en à votre entente. Vous déterminez que la période des devoirs est à 17 h tous les soirs ? Exigez qu'il soit prêt, livres ouverts et crayons en main, à 16 h 59. Cette entente demandera des sacrifices de votre part également ; oubliez la petite emplette *qui ne prendra que quelques minutes* en sortant du service de garde et qui vous fera arriver à la maison à 17 h 10. Ce qui vaut pour minou vaut pour pitou !

Et combien de temps par soir ? En suivant le plan de travail ou l'agenda et en modifiant la durée de la période, vous vous exposez à une négociation sans fin… à coups de cinq minutes. La règle, *grosso modo*, est de calculer dix minutes de devoirs et leçons quotidiens par année scolaire. Un enfant de troisième année devrait donc consacrer trente minutes par jour à ses études. Il a fini après douze minutes ? Faites une réserve de lectures, d'additions, de mots d'anglais à traduire et maintenez les trente minutes obligatoires. Si la situation est récurrente, ajustez la période ; la durée des devoirs peut varier, en

fonction des aptitudes scolaires de l'enfant, mais l'idée est encore une fois d'en arriver à une entente et de s'y tenir. Si votre enfant a, au contraire, besoin de plus de temps quotidiennement, cela devrait vous mettre la puce à l'oreille. La charge de travail est peut-être trop importante, ou votre enfant pourrait présenter des difficultés d'apprentissage qui nécessitent une intervention.

Vous trouvez cette approche rigide, voire militaire ? Rappelez-vous que, d'une part, les enfants n'ont pas encore développé pleinement les aptitudes cognitives nécessaires à une planification et une organisation efficaces à 100 % ; ils bénéficient donc grandement d'un cadre mieux défini. D'autre part, l'intention dans cette façon de procéder est de créer l'habitude, afin que l'enfant parvienne plus tard à « s'encadrer » lui-même et à intégrer la période des devoirs à son quotidien, sans que vous ayez à le surveiller sans arrêt.

Des trombones pour rester stimulé

Afin de contrer les difficultés liées à la période des devoirs, nous avions instauré à la maison un système de renforcement positif pour les filles, qui fonctionnait très bien ; elles avaient droit à un trombone de couleur si elles étaient attablées avec leur matériel, prêtes à faire les devoirs à 17 h, à un autre si elles respectaient la règle de silence pendant la période et, enfin, un dernier si elles se consacraient à la tâche sans se lever jusqu'à la fin. Puisque les devoirs avaient lieu quatre soirs par semaine, elles avaient la possibilité d'accumuler au maximum douze trombones, mais obtenaient un privilège (se coucher plus tard, choisir le restaurant, faire une activité particulière) lorsque le compte de neuf trombones était atteint.

S'il est une chose dont je suis certaine, c'est que cette façon de faire n'entraînera aucun résultat positif à très court terme. Les premiers jours seront probablement au contraire encore plus

difficiles. Tout comme lorsque l'on entame un entraînement physique, il faut approximativement trois mois pour que les nouvelles habitudes soient intégrées à notre hygiène de vie. Les premières semaines sont terriblement exigeantes, mais, une fois l'habitude créée, cela devient beaucoup plus facile. Lorsqu'il aura compris que la période des devoirs n'est pas optionnelle, qu'elle est non négociable et fait partie de ses obligations d'écolier, votre enfant cessera de s'y opposer. Une très grande majorité des enfants ne protestent pas quand vient le temps d'aller à l'école le matin ou de rapporter leur sac d'école à la maison ; ils ont compris que leurs parents n'accordent aucune latitude à ce sujet. Faites en sorte que la période des devoirs devienne aussi bien ancrée dans votre quotidien.

Notons également que l'enfant TDA/H éprouve, de façon plus importante que ses pairs, de la difficulté à amorcer et à maintenir l'effort mental que les tâches exigent, ce qui peut souvent être perçu par les proches comme un manque de motivation et d'intérêt ou de la paresse. Les parents et les éducateurs devraient tenir compte de cette dimension et offrir des stratégies pour l'aider à rester mobilisé, telles que celles suggérées dans les pages qui suivent.

• S'installer

Pour favoriser l'attention et la concentration, le premier élément à considérer est l'environnement de travail. Trop de distracteurs, le manque de lumière ou des lieux non adaptés peuvent nuire significativement à la période d'études. Encore une fois, il m'arrive fréquemment de rencontrer des parents qui se plaignent de la distractibilité de leur enfant pendant les devoirs, réalisés… devant la télé ! La première règle dont il faut se souvenir pour favoriser l'attention : éliminer les stimuli environnants. Bien entendu, la réalité étant ce qu'elle est, il est commun de voir les enfants faire leurs

devoirs à la table de la cuisine pendant que maman ou papa s'affaire aux casseroles et que grand frère et petite sœur papillonnent autour ou formulent des demandes sur un ton qui frise les cent décibels. Si certains éléments ne peuvent être contrôlés (on ne peut demander à bébé de faire la sieste pendant les devoirs ou aux oiseaux de ne pas passer devant les fenêtres), d'autres, en revanche, peuvent être éliminés, temporairement du moins.

- Fermez la radio, le téléviseur et les sonneries de vos appareils électroniques, susceptibles de se faire entendre à tout moment et de briser la concentration de votre enfant.
- Demandez aux plus jeunes de se retirer pour jouer dans une autre pièce.
- Enfermez ou sortez les animaux domestiques, de sorte qu'ils ne puissent pas constituer un divertissement de tout instant.
- Réduisez les bruits ambiants au maximum. Pour ce faire, il sera parfois utile de créer des « bruits-écrans », c'est-à-dire des sons constants, sans variation, qui masquent les autres ; le bruit d'un ventilateur ou d'un humidificateur, celui de la hotte de four ou même une musique douce, sans paroles, peuvent être utiles à cet effet.
- Épurez, au mieux, l'environnement visuel. Le bureau placé devant le mur de photos ou la table de travail devant la fenêtre avec vue sur la patinoire sont peu stratégiques.
- Placez horsde vue et hors de portée toute forme de distracteurs tels que les iPod et iPad, à moins qu'ils ne constituent des outils de soutien aux apprentissages. Prenez alors soin de rendre inactives les fonctionnalités qui pourraient « imposer » des messages à l'écran (comme les réseaux sociaux, les textos, etc.).

Bien installé, mieux concentré !

En ce qui concerne le choix du lieu de travail, tout dépend du niveau d'autonomie de l'enfant et de sa capacité à rester mobilisé en l'absence de rappels. Installer un bureau dans la chambre de votre enfant peut faciliter votre capacité à créer un environnement plus calme, mais, si votre rejeton est très lunatique et tend à décrocher toutes les trois minutes ou s'il a fréquemment besoin de votre soutien pour répondre aux questions, réviser ses mots de vocabulaire ou répéter ses multiplications et que vous êtes occupé dans une autre pièce, cette situation n'est certainement pas idéale. Il en est de même si vous aménagez une pièce de travail digne d'un catalogue IKEA au sous-sol, mais que fiston a peur d'y descendre seul…

Un point important à considérer toutefois, peu importe l'endroit que vous choisirez : l'éclairage. Il doit être suffisant pour que la vision ne soit pas sollicitée exagérément, ce qui occasionnerait une fatigue oculaire prématurée. Et souvenez-vous également qu'il est beaucoup plus invitant et facile de se mobiliser dans un environnement zen et agréable que dans un lieu bombardé de stimuli ou un petit racoin qui ne fait l'envie de personne.

Enfin, lorsque toutes les conditions gagnantes pour favoriser le calme et l'attention ne peuvent être réunies dans le meilleur des mondes, sachez qu'il existe quelques outils susceptibles de vous venir en aide :

- des coquilles antibruit ou des bouchons d'oreilles vont contribuer à diminuer les bruits ambiants ;
- un isoloir (ou un cache-idée), réalisé avec du carton ou du Coroplast, va limiter les stimuli visuels ;
- un panier comportant le matériel nécessaire à l'exécution des devoirs (comprenant par exemple crayons, taille-crayon, règle et gomme à effacer) laissé à portée de main peut aussi réduire le temps perdu à chercher ce dont on a besoin.

Cachée pour rêvasser

Alors que ma fille aînée parvenait nettement mieux à se concentrer lorsque les stimuli visuels étaient limités par un isoloir, j'ai rapidement remarqué que cette «cachette» incitait au contraire la plus jeune à observer ses doigts, son bout de crayon ou les poussières dans l'air… et à divaguer, à se perdre dans ses pensées. Aucun truc n'est infaillible !

Rester mobilisé

• **Siffler en travaillant**

Les devoirs, c'est du sérieux ! Nous sommes bien d'accord sur ce point, mais est-ce que travailler sérieusement implique nécessairement de travailler sans plaisir ? Il suffit parfois de très petites stimulations, comme des crayons à encre de couleur, un tableau effaçable ou du papier à motifs ludiques, pour donner l'envie à l'enfant de s'impliquer dans ses apprentissages et l'aider à rester attentif. Voici quelques idées d'activités à réaliser avec votre enfant

pour l’inciter à garder son intérêt et, par conséquent, sa mobilisation :

- Variez les situations d’écriture lors de la révision des mots de dictée ; employez des crayons conçus pour les fenêtres, des craies pour le tableau, le clavier de l’ordinateur, le iPad, des feutres de couleur, un pupitre recouvert de pellicule de plastique sur laquelle on peut écrire directement avec des crayons lavables et, même, des crayons non toxiques qui permettent d’écrire les mots directement sur les cuisses ou les avant-bras (de préférence avant le bain du soir).
- Jouez à trouver l’erreur : invitez votre enfant à épeler ses mots de dictée en y glissant volontairement des erreurs que vous aurez la tâche de repérer, ou demandez-lui d’être le professeur qui corrigera les mots de vocabulaire mal écrits par maman et papa.
- Agrémentez les tables de multiplication avec des rimes ludiques : 2 × 2 = 4 œufs, 6 × 6 = 36 polices, 9 × 9 = 81 souliers neufs, etc.
- Lancez des défis : cinq *push-up* pour chaque mot de vocabulaire mal écrit, 10 *jumping jack* pour une réponse erronée, etc.
- Parsemez vos murs de Post-it sur lesquels seront inscrits les mots de vocabulaire, d’anglais, les additions, multiplications, ou toute information qui ne veut tout simplement pas se graver dans l’esprit de votre progéniture.
- Demandez-lui de chanter la matière à apprendre, en s’enregistrant, et repassez la piste en boucle par la suite.
- Permettez-lui de répéter son oral d’anglais sur la scène improvisée avec la table basse.
- Posez-lui des questions sur les notions qu’il doit savoir sous forme de jeu-questionnaire télévisé, dont vous êtes l’animateur.
- Inventez, créez, surprenez, stimulez et amusez !

• Être motivé

Les recherches scientifiques portant sur la motivation scolaire montrent sans équivoque que plus l'enfant se sait soutenu par sa famille, plus son engagement dans son parcours scolaire sera important. Outre le fait de l'assister dans ses devoirs, le questionner sur sa journée, lire ses travaux, feuilleter ses livres avec lui ou glisser un mot d'encouragement dans son sac d'école sont tous des moyens de transmettre le message que ce qu'il fait et apprend à l'école est d'un grand intérêt à vos yeux.

De plus, l'implication dans le domaine scolaire et, par conséquent, dans les devoirs est aussi fortement liée au sentiment de compétence personnelle. Un élève qui se sait capable de réussir sera plus enclin à fournir des efforts et à s'engager dans son processus d'apprentissage.

Se sentir compétent ne signifie pas nécessairement ne faire aucune erreur ou maîtriser parfaitement la matière, mais revient plutôt à sentir que les efforts fournis génèrent des résultats. En ce

sens, il importe de valoriser quotidiennement les petites réussites, les minuscules progrès et les infimes acquis ou, encore, de relativiser l'ampleur des difficultés afin que l'enfant développe sa confiance en son potentiel et ses capacités.

Autre élément ayant porté ses fruits au plan motivationnel selon les études scientifiques : le fait de faire voir aux enfants l'utilité de ce qu'on leur inculque. Renseignez-les, en donnant des exemples concrets, sur la façon dont les apprentissages scolaires sont utiles dans leur vie. Les maths ne permettent-elles pas de gagner une partie de Monopoly ou encore d'effectuer des prédictions concernant l'équipe qui remportera la coupe Stanley ? Le français n'est-il pas à la base du camp de théâtre dans lequel ils sont inscrits ? L'anglais permet de comprendre tous les jeux vidéo et séries télé imaginables. Puis, la géographie est bien essentielle quand vient le temps de voyager, et que dire de l'histoire…

Par ailleurs, les chercheurs ont aussi découvert que le fait d'offrir à l'enfant des choix et des options augmente son désir de réussite.

C'est moi qui décide !

Permettre aux apprenants de choisir leurs activités et d'établir leurs propres façons de faire pour qu'ils aient une sensation de contrôle sur leur apprentissage augmente leur motivation. Offrez à l'enfant des occasions où il pourra de lui-même prendre des décisions, en lui donnant le choix des devoirs à faire en premier, l'ordre dans lequel les numéros seront complétés, l'endroit où il les fera ou même la position dans laquelle il se placera. Il sera alors plus enclin à s'exécuter que si cela lui était imposé.

Enfin, la plus importante source de motivation consiste en la fixation de buts et d'objectifs personnels. En déterminant avec lui des objectifs à court, moyen et long termes, vous aiderez votre enfant à se situer dans ses réalisations et à rester stimulé. Ainsi :

- À court terme : établissez avec votre enfant le nombre de minutes pendant lesquelles il peut rester mobilisé, concentré et efficace (selon son âge, cette période peut s'échelonner, allant de cinq à trente minutes environ) et programmez avec lui une minuterie, en lui donnant l'objectif de rester attentif jusqu'à la fin de la période, après quoi une pause agréable sera méritée. L'enfant doit donc, dans une tentative consciente et volontaire, demeurer assis ou en position de travail (pas de pause pipi ni de collation), engagé (pas de longues rêveries ni de graffitis sur la table) et concentré (pas de discussion avec le chien ni de jonglerie avec les gommes à effacer). Il est en effet beaucoup plus facile de fournir un effort pendant un temps précis et mesurable, plutôt que de se lancer dans un travail de longue haleine dont on ne connaît pas l'ampleur. Vous pouvez également proposer un temps défini passé à faire une tâche particulière, récompensé par le même laps de temps passé à faire l'activité de son choix (jouer dehors, jouer à des jeux vidéo, se reposer devant la télé, faire le ménage de sa chambre [on peut bien rêver], etc.).

- À moyen terme : observez avec votre enfant les devoirs et travaux qu'il a à réaliser pour la semaine et créez avec lui un échéancier qui entraîne, de lui-même, des renforcements positifs. Par exemple, un objectif de trente minutes de devoirs et d'études par soir les lundis, mardis et mercredis permet d'avoir accompli suffisamment de travail pour avoir congé de sac le jeudi. L'objectif personnel pourrait également être une « saine compétition » de l'élève avec lui-même : tenter d'obtenir deux points de plus à la prochaine dictée, ne pas omettre de réviser ses calculs mathématiques en terminant le contrôle, etc.
- À plus long terme : selon les capacités de l'enfant, ces objectifs pourraient porter sur les résultats scolaires, mais il conviendrait de viser un seuil de maintien ou de progression plutôt que de fixer une note ferme, de sorte que l'enfant ne serait pas pénalisé dans l'atteinte de son but si les évaluations de l'étape en cours étaient plus exigeantes. Ils pourraient aussi cibler les efforts perçus, ou la constance dans le travail fourni.

Peu importe les objectifs choisis, mettez-les par écrit, bien à la vue, de sorte qu'ils ne restent pas sur le plan des idées, mais deviennent concrets, palpables presque, sans cesse rappelés et révisés au besoin. Soyez créatif et, surtout, n'hésitez pas à consulter votre enfant pour savoir ce qui le motiverait. Ses réponses pourraient bien vous surprendre !

Tant pis pour moi !

Lorsque ma fille aînée était en troisième année, nous nous sommes prêtées à l'exercice des objectifs à court, moyen et long termes. J'avais dessiné un tableau de trois colonnes en lui demandant de consigner par écrit ses buts dans chacune. Dans la colonne du court terme, elle avait écrit *Faire tous mes devoirs sans flatter Mitaine* (son chat). Dans la deuxième, celle du moyen terme, elle avait inscrit *Avoir appris mon oral d'anglais au complet avant jeudi*. Dans la colonne du long terme, elle avait indiqué *Obtenir mon diplôme*. Croyant qu'elle visait alors un objectif certes très noble, mais trop lointain, j'ai repris avec elle cet élément, afin de fixer un but de moins longue haleine, jusqu'à ce que je comprenne que le diplôme qu'elle souhaitait obtenir était celui des bons comportements pendant l'étape, donnant droit à la journée privilège cinéma-popcorn en classe. On était bien loin de mon fantasme où je l'imaginais gravir les marches du podium pour recevoir son diplôme de doctorat !

• Persévérer

Les embûches, difficultés, incompréhensions et complications sont souvent vécues avec beaucoup de découragement et de désolation par les enfants TDA/H, et la période des devoirs se transforme parfois en intense mise en scène dans certains foyers. Lorsque votre enfant se décourage devant les difficultés, dédramatisez la situation en faisant valoir que ce n'est pas l'ensemble de ses aptitudes et de ses capacités qui devrait être remis en cause. Recadrez son désarroi en mettant en lumière ses forces et ses aptitudes. Rappelez-lui aussi que ses difficultés n'atteignent probablement pas toutes les sphères scolaires et que la plus haute des montagnes ne se gravit qu'en posant un pied après l'autre. Si son incompréhension le rend tendu ou agressif, référez-vous au chapitre *Se contenir : contrôler ses*

émotions et ses comportements afin de l'aider à retrouver son calme.

Autrement, un bonhomme sourire dessiné dans la marge, un collant sur la page, un *bravo* ou un *continue, je suis fière de toi* peuvent avoir des impacts positifs très importants (beaucoup plus d'ailleurs qu'une bébelle promise pour le prochain bulletin). Munissez-vous donc de petites récompenses et de paroles chaleureuses et encourageantes pour stimuler votre élève préféré. Utilisez des systèmes d'émulation pour valoriser la persévérance et l'effort. Découpez également les tâches qui demandent beaucoup d'énergie en petits segments, de sorte que l'enfant ait l'impression d'avancer, et faites alterner les tâches qui présentent des défis et d'autres, moins exigeantes.

Le pouvoir des encouragements

Les adultes sous-estiment bien souvent l'impact des petites marques d'encouragement ou de valorisation et des récompenses sur les enfants, par ailleurs bien détaillé dans les recherches en psychologie sur la motivation et l'engagement. Lorsque je réalise des évaluations en clinique, les enfants peuvent, s'ils ont bien travaillé, choisir un collant et des bonbons avant de partir. Dès la deuxième rencontre, plusieurs vont rapidement attirer mon attention sur leurs effort et mobilisation pour avoir encore droit aux récompenses. Même les plus âgés, qui pourraient paraître moins intéressés, sont facilement motivés par ces gratifications. N'hésitez donc pas à les utiliser, avec vos petits comme vos plus grands.

Lorsque les difficultés sont récurrentes ou persistantes, malgré les efforts, il convient de demander de l'aide supplémentaire à l'enseignant, à un orthopédagogue ou à l'équipe-école et d'insister alors sur le fait que les individus sont tous différemment constitués, avec leurs forces et faiblesses propres, en montrant suffisamment d'ouverture pour parvenir à un certain « lâcher-prise » face aux embûches. La persévérance est une qualité noble, mais l'acharnement peut par opposition provoquer un profond découragement et diminuer l'estime personnelle de l'enfant, qui perçoit ses efforts comme étant vains. Sans cesser donc de chercher des solutions aux difficultés rencontrées et tout en maintenant un certain niveau d'investissement, il importe d'encourager l'enfant à prendre part à des activités lui permettant de développer les multiples facettes de sa personnalité en émergence, de lui faire découvrir d'autres sources de stimulation et de valorisation et de lui donner l'occasion d'exploiter son potentiel de différentes façons. Le *savoir* est certainement primordial dans le développement de l'enfant, mais le *savoir-être* l'est encore davantage et devrait être privilégié pour lui assurer une évolution équilibrée.

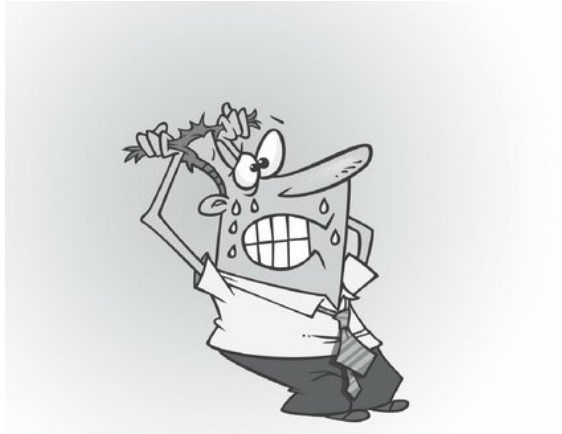
• Se reposer pour mieux travailler

Pour bien travailler, il importe d'être bien reposé. Et être reposé n'est pas qu'une condition favorable à la concentration : c'est plutôt un état nécessaire ! Il existe trois types d'erreurs que les gens commettent et qui nuisent à l'activation optimale de leurs ressources attentionnelles : se précipiter, travailler par bourrées et s'offrir des pauses seulement lorsque l'épuisement se fait sentir.

Lorsqu'une activité cérébrale est entamée, les ressources de l'individu sont sollicitées et s'engagent de façon convergente et mutuelle dans cette activité. À cette fin, un temps de latence est requis : le rythme cardiaque et la respiration se régularisent ; les sens

s’éveillent en fonction de la tâche ; le cerveau « allume » les sections qui doivent être mobilisées. Ainsi, une période de transition permettant la préparation à l’activité à exécuter (les devoirs) peut être fort utile, particulièrement dans un contexte où l’enfant était précédemment très actif (comme c’est le cas lorsqu’il joue à l’extérieur ou avec des jeux virtuels). Le fait de s’asseoir quelques minutes, de relâcher les tensions musculaires, de prendre quelques inspirations profondes et de rassembler volontairement ses ressources attentionnelles aide nettement à l’exécution de la tâche.

Toutefois, il peut être tentant de travailler intensivement pendant une période, afin d’accomplir une bonne partie du travail et de pouvoir ensuite réduire le temps à investir. Par exemple, beaucoup de parents cherchent à compléter avec leurs enfants les devoirs la fin de semaine, afin de ne se laisser que les leçons à réviser les soirs de semaine, et s’attablent ainsi pendant de longs délais continus les samedis ou dimanches. Pour un enfant qui a, de prime abord, des difficultés à maintenir sa vigilance et son attention pendant une période plus ou moins prolongée, cette façon de faire n’est vraisemblablement pas optimale. Plutôt que de travailler par « blitz », en périodes continues, il convient de découper le travail en segments plus courts (qui ne dépassent jamais vingt-cinq minutes) et répétitifs, en cours de journée ou de fin de semaine. Ces segments peuvent être éloignés de quelques heures, si nécessaire, mais peuvent aussi se succéder si l’on prend soin d’insérer des pauses qui représentent environ le cinquième du temps travaillé (approximativement cinq minutes de pause pour vingt-cinq minutes de travail).



Les pauses ne devraient d'ailleurs jamais être la conséquence d'une trop grande fatigue, mais devraient plutôt être déterminées d'avance, « programmées », pour permettre au cerveau de se ressourcer. De la même façon qu'il est recommandé de manger à des heures régulières plutôt que d'attendre que le corps soit carencé ou de boire avant de sentir les signes de la déshydratation, faire des pauses optimise la mobilisation des ressources attentionnelles, mais cela peut s'avérer insuffisant pour « refaire le plein » lorsque l'on s'y prend trop tard.

Et, bien qu'elles soient primordiales et nécessaires, les pauses doivent permettre à l'enfant de recharger ses batteries sans trop s'éloigner de l'état d'esprit nécessaire à la concentration. Un grand verre d'eau, une marche de quelques minutes, une conversation avec papa-maman ou une accolade à pitou, certainement. Mais, de grâce, ni jeux vidéo, ni tiraillage intensif avec petit frère, ni collation bourrative ingérée en trois minutes !

Le «tour du bloc»

Notre chez-nous est situé dans un pâté de maisons peu passant qui peut se parcourir à pied en une dizaine de minutes tout au plus. Nous avons pris l'habitude, lors de nos longs soupers de famille, d'interrompre le repas par une balade que nous avons à la longue appelée le «tour du bloc». Petit à petit, ces promenades sont aussi devenues les pauses devoirs et, puisqu'elles étaient dans nos esprits déjà associées à des moments festifs, agréables et détendus, elles avaient le pouvoir de ressourcer les enfants en peu de temps. J'ai repris de mon côté au bureau cette habitude d'aller marcher pour faire une pause dans ma journée, et ma fille, maintenant au secondaire, rallonge son trajet le soir pour pouvoir faire le «tour du bloc» avant de rentrer.

• L'été, c'est fait pour jouer

Lorsque les vacances scolaires se présentent, les enfants se réjouissent de délaisser cahiers et crayons… quoique ce ne soit pas le cas de tous. En effet, dans le souci d'aider leur enfant à consolider ses acquis et à améliorer ses résultats scolaires pour l'année à venir, certains parents insistent pour continuer les apprentissages au cours de l'été. Est-ce une bonne chose ?

Oui et non. Des enfants qui ont éprouvé des difficultés particulières pendant l'année scolaire dans une certaine matière peuvent en effet bénéficier de petits moments d'étude, d'exercices et de travaux sporadiques pour de courtes périodes. Le fait de n'avoir qu'une seule matière à traiter pendant les semaines d'été peut leur permettre de canaliser leur énergie dans ce seul domaine et de faire des acquis intéressants. En ce sens, les cours d'orthopédagogie ou les séances de révision avec maman-papa peuvent en effet porter leurs fruits. Cependant, le défi doit être réaliste et l'objectif, atteignable ; il est louable de chercher à aider son enfant dans la matière qui lui donne du fil à retordre, mais irréaliste de penser que toutes les notions abordées en classe dans l'année scolaire peuvent être revues et retravaillées pendant l'été. En fait, cela supposerait que l'enfant continue à travailler intensément pendant ses vacances et cela n'est pas souhaitable aux points de vue physiologique, cognitif et

motivationnel.

L’enfant a physiologiquement et psychologiquement besoin de ces semaines de pause. Les grands athlètes vous diront qu’après des semaines d’entraînement intensif leur performance stagne malgré leurs efforts soutenus et que ce n’est qu’en s’accordant un répit plus ou moins long qu’ils retrouvent par la suite leur élan. Il en va de même pour les enfants ; les vacances estivales permettent à leur corps et à leur cerveau de refaire le plein d’énergie. Cela ne revient pas à dire qu’ils bougent moins ou ne réfléchissent plus pendant les vacances ; c’est simplement que les activités physiques menées et processus cognitifs utilisés y diffèrent, par comparaison avec l’année scolaire, ce qui rend possible un certain repos. Leurs besoins sont d’autant plus grands qu’ils sont en croissance ; cela s’applique donc tout autant aux petits qu’aux ados, à qui l’on reconnaît souvent moins le droit de faire relâche, puisqu’ils semblent capables de suivre un rythme de vie d’adulte.

Ados au repos

Contrairement à ce que plusieurs d'entre eux voudraient croire, les adolescents n'ont pas les mêmes capacités que les adultes. Leur corps et leur cerveau en plein développement subissent à cette période plusieurs changements qui nécessitent une grande quantité d'énergie.
Si votre jeune doit suivre des cours d'été, a un emploi ou combine les deux, rappelez-lui que le repos à ce stade de sa vie est très important et permet aux connexions du cerveau de mieux s'établir et de proliférer. C'est donc un investissement que de se reposer !

Par ailleurs, certains parents s'inquiètent du fait que leur enfant pourrait oublier pendant l'été ce qu'on lui a enseigné au cours de l'année. En fait, lorsque l'enfant apprend une nouvelle notion, le cerveau enregistre l'information et la rend récupérable en créant un chemin pour s'y rendre. S'il n'est pas utilisé pendant un certain temps, le chemin risque fort bien d'être moins facilement accessible. Mais il existe toujours… et de simples rappels en début d'année scolaire devraient normalement suffire à en faciliter l'accès de nouveau.

Les activités quotidiennes

• Les consignes

L'une des principales récriminations des parents (d'enfants TDA/H ou non !) est de devoir constamment répéter les consignes. Pour que vous soyez non seulement entendu, mais compris, quelques règles d'or s'imposent toutefois au moment de donner vos instructions. Retenez l'acronyme *PARC : Précision*, *Abréviation*, *Répétition* et *Contact*.

- Les consignes doivent être *précises* : *Va ranger ta chambre*

est nettement trop vague pour un enfant dont l'organisation est déficitaire. Par contre, *Fais ton lit et range tes vêtements sur le sol, puis reviens me voir* désigne des actions beaucoup plus faciles à reconnaître. De la même façon, *Sois gentil avec la visite* est une commande trop floue, alors que *Viens accueillir nos invités et prête tes jouets aux enfants* détermine ce qui est attendu. Voici quelques exemples de consignes trop confuses ou imprécises, et des suggestions pour les remplacer :

Sois poli devrait être remplacé par : tiens-toi convenablement sur ta chaise en gardant ton dos droit et tes pieds par terre ; dis « merci » et « s'il vous plaît » ; adopte un ton de voix convenable, sans crier ; souris aux gens qui t'adressent la parole ; etc.

Sois gentil devrait être remplacé par : écoute les consignes que les adultes te donnent ; évite les bousculades avec les amis ; demande la permission avant de prendre des choses ou des jouets ; utilise les mots magiques lorsque tu fais une demande ; etc.

Calme-toi devrait être remplacé par : baisse le ton ; cesse de faire des sons avec ta bouche ; reste assis sur ta chaise, les jambes orientées vers l'avant ; garde tes jambes et tes bras dans ta bulle ; etc.

- Les consignes doivent être *abrégées* : donner des directives trop longues ou trop nombreuses augmente les chances qu'elles ne soient ni comprises ni exécutées. Donnez une ou deux consignes à la fois et demandez à l'enfant de revenir vous voir une fois qu'elles auront été respectées. Utilisez également des mots choisis avec soin, voire un langage quasi robotique teinté d'humour, pour raccourcir vos instructions.

- Faites *répéter* les consignes par l'enfant, pour vous assurer qu'il a bien compris et que son esprit était bien avec vous.
- Enfin, établissez un *contact* visuel ou même physique avec l'enfant. Soyez assuré que, si vous prodiguez vos consignes alors qu'il a les yeux rivés au téléviseur ou sur son iPod, les probabilités qu'elles soient bien assimilées diminuent grandement, alors que, s'il soutient votre regard et que votre main est posée sur son épaule, le message a beaucoup plus de chances d'être reçu.

• Les routines

Il est communément admis que les routines quotidiennes sont rassurantes et sécurisantes pour l'enfant. Les livres et sites Internet traitant de la pédagogie et de l'enfance vantent d'ailleurs sans relâche les bienfaits des routines d'un point de vue émotif. Mais la mise en place de rituels a également des effets apaisants au plan cognitif. Quand on répète jour après jour des séquences de comportements, des automatismes se développent, et l'attention et la concentration ne sont alors plus requises pour exécuter les tâches. Par exemple, en tant qu'adultes, nous n'avons pas à réfléchir aux étapes à parcourir avant d'aller au lit. Même lorsque nos pensées sont occupées par de quelconques soucis, notre séquence bien établie nous conduit à faire notre toilette, à vérifier les portes et à éteindre les lumières avant de nous glisser sous les couvertures. Le fait de fonctionner sur le « pilote automatique » peut nettement améliorer l'efficacité d'un enfant facilement distrait. Les routines permettent donc, à moyen ou long terme, de développer ces automatismes, de sorte que la répétition des consignes ne soit plus nécessaire.

Pour aider l'enfant à assimiler ses routines et à développer ses

automatismes, rien de mieux que les pictogrammes et les séquences visuelles. Placés bien à la vue, ils lui seront d'une grande utilité pour repérer ce qu'il doit faire et dans quel ordre. Cependant, avant qu'ils ne soient utilisés à bon escient par l'enfant, il vous faudra le renvoyer aux pictogrammes possiblement de nombreuses fois. Soyez réaliste dans vos attentes ; ce n'est pas parce que vous venez d'afficher la séquence du matin sur le frigo que fiston sera habillé, peigné et nourri sans que vous soyez intervenu ! Des incitations seront certainement essentielles, mais, plutôt que de donner précisément les consignes en désignant l'action à entreprendre (par exemple, *va t'habiller*), le fait de le renvoyer à sa séquence visuelle (*tu as oublié une étape… va regarder ton pictogramme*) lui fournira l'entraînement nécessaire pour qu'un jour il le consulte de lui-même.

Vous pouvez bien entendu créer les symboles vous-même, si vous avez des talents d'artiste ou de l'imagination, mais sachez qu'il existe également sur le marché des logiciels de pictogrammes et qu'Internet regorge d'images du genre.

Des pictos à tout âge

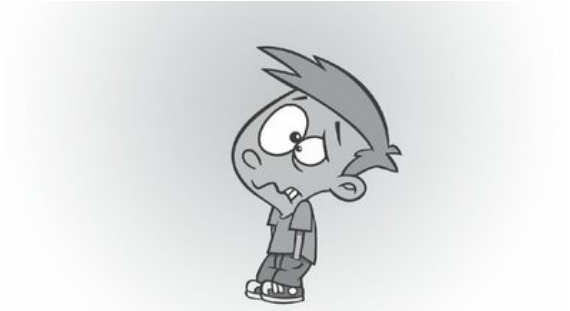
Il arrive que certains parents estiment leur enfant « trop vieux » pour ce type d'outils et croient qu'ils contreviennent à l'acquisition de son autonomie. Pour ma part, je considère que l'utilisation de moyens et de techniques pour parvenir à ses fins est en soi une stratégie très adéquate. C'est dans cette optique que j'ai affiché à la maison, sur le frigo, un système de pictogrammes à velcros, dans le but de limiter le relavage des vêtements mouillés sans cesse oubliés dans la laveuse par le plus grand TDA/H de notre maison…

• La gestion du temps

Le temps étant une notion abstraite, il demeure souvent très flou dans l'esprit des enfants et difficile à cerner, même pour les plus vieux. Avoir peu conscience du temps qui file, ne pas parvenir à saisir ce que représentent dix minutes, ou même être incapable de figurer le délai requis pour réaliser une activité peut entraîner des retards, un manque d'organisation et des frustrations.

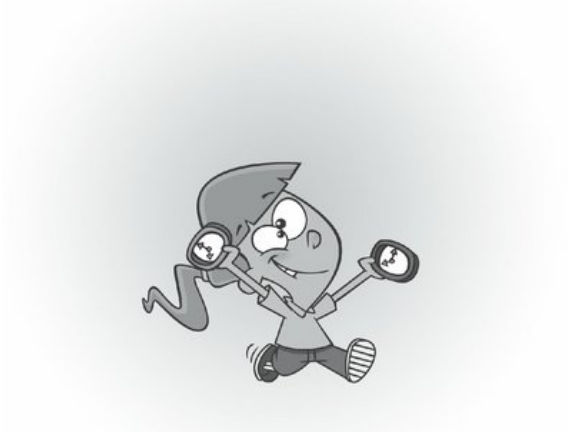
Afin d'aider votre enfant à gérer ses occupations et à évaluer les délais nécessaires, commencez par le rendre conscient du temps requis pour accomplir certaines tâches, telles que déjeuner le matin, marcher jusqu'à l'école ou prendre sa douche. En lui fournissant cette information, vous rendez déjà le concept de temps plus concret pour lui. Vous pouvez également vous aider de repères connus ; par exemple, comparer la durée de son émission préférée à une activité quotidienne (*pour arriver chez mamie, nous devrons rouler en voiture le temps de deux* Passe-Partout – ou autre émission contemporaine…).

Armez-vous également de sabliers, chronomètres, minuteries et horloges visuelles qui aident à percevoir le temps qui passe. Vous pouvez également programmer des rappels sonores en guise d'indicateurs (*lorsque le cadran sonne, cela indique qu'il te reste cinq minutes avant l'arrivée de l'autobus*). Et, de grâce, aidez-vous pendant l'exécution des routines en éteignant le téléviseur et l'ordinateur, qui sont source par excellence de temps perdu !



Top chrono !

Il existe, sur le marché, des horloges visuelles qui permettent de voir le temps s'écouler et qui peuvent aider l'enfant à maîtriser cette notion. Toutefois, faute de budget, les enseignantes avec qui je travaille ont également créé des sabliers à l'aide de deux bouteilles de plastique collées ensemble aux embouts et remplies de sable. Les téléphones intelligents et tablettes numériques offrent aussi souvent des applications de chronomètres visuels.



NOTES

1 Larousse, *Dictionnaire de français* [www.larousse.fr/dictionnaires/francais/attention] (20 avril 2015).

L'une des principales difficultés des enfants TDA/H est sans contredit l'organisation. Cette lacune est également une cause fréquente de conflits et de tensions au sein de la famille. Alors, lorsque les jouets sont éparpillés à la grandeur de la maison, que l'entrée est jonchée de mitaines célibataires, que le sac d'école contient autant de feuilles fripées que de vieilles collations et que la boîte à lunch est en fugue plusieurs jours par semaine… un grand ménage s'impose.

S'organiser pour ne rien perdre

Chaque chose à sa place : s'il vous paraît logique que les livres soient placés par ordre de grandeur et que les bas soient rangés… dans le tiroir des bas, n'oubliez pas que cette logique est loin d'être acquise chez votre enfant. Il a besoin de repères pour trier, organiser, ranger et repérer. Déterminez et montrez-lui où va chaque chose qu'il possède ou dont il fait usage. Identifiez cet emplacement clairement, fournissez à votre enfant un repère visuel et rendez-en l'accès facile

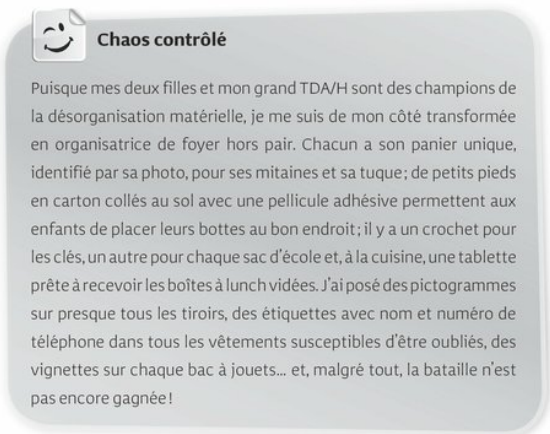
pour lui. En plaçant ses objets toujours au même endroit, celui-ci aura moins tendance à s'éparpiller et à égarer ses choses. Cela étant dit, vous devrez probablement l'encourager encore et encore à utiliser votre système de rangement, jusqu'à ce que cela devienne un automatisme pour lui. Persévérez et voyez-le comme un investissement à long terme ! Et n'oubliez pas que tous les trucs et techniques du monde ne sont efficaces que s'ils sont employés.

Voici quelques exemples de systèmes qui aideront votre enfant à ne rien perdre :

- Munissez-vous de bacs de plastique, de sacs, de boîtes et de paniers de différentes grandeurs et couleurs pour ranger les jouets et effets ; un bac dans la salle de jeu pour les petites autos, un vase à grande ouverture dans la salle de bain pour les élastiques à cheveux, une boîte sans couvercle dans le tiroir de la commode pour les ceintures, un mini-sac à dos pour le iPod et tous ses accessoires, etc. Ces contenants vous permettront de garder un certain contrôle sur le chaos.
- Étiquetez, dessinez, identifiez. Les contenants doivent être identifiés clairement avec un pictogramme ou une étiquette précisant ce qu'ils doivent contenir. Il en va de même pour les tiroirs de la commode (un dessin sur le premier tiroir illustrant les t-shirts, un autre sur le deuxième pour les pyjamas…), les tablettes de la bibliothèque (ici les livres d'histoires de fiston, là ceux de cuisine de papa…), les armoires de la cuisine, les caissons de la salle de bain, les classeurs du bureau et même les tablettes du frigo, s'il le faut ! Plus vous placerez de repères visuels facilitant le

rangement, meilleures sont vos chances d'atteindre vos objectifs.

- Pour les objets à usage quotidien dont la perte entraîne nécessairement une dose intense de stress, comme les mitaines, les bottes ou la boîte à lunch, redoublez d'ardeur dans votre organisation.



Chaos contrôlé

Puisque mes deux filles et mon grand TDA/H sont des champions de la désorganisation matérielle, je me suis de mon côté transformée en organisatrice de foyer hors pair. Chacun a son panier unique, identifié par sa photo, pour ses mitaines et sa tuque ; de petits pieds en carton collés au sol avec une pellicule adhésive permettent aux enfants de placer leurs bottes au bon endroit ; il y a un crochet pour les clés, un autre pour chaque sac d'école et, à la cuisine, une tablette prête à recevoir les boîtes à lunch vidées. J'ai posé des pictogrammes sur presque tous les tiroirs, des étiquettes avec nom et numéro de téléphone dans tous les vêtements susceptibles d'être oubliés, des vignettes sur chaque bac à jouets… et, malgré tout, la bataille n'est pas encore gagnée !

- Épurez ! Prenez les dessins et bricolages en photo, puis hop ! au recyclage. Les souvenirs des chefs-d'œuvre se conserveront longtemps dans l'ordinateur et n'amasseront pas la poussière. Donnez les vieux jouets, jetez ceux dont les pièces manquantes sont perdues à jamais, triez les vêtements trop petits, réduisez le nombre d'exemplaires de vos biens, épurez, épurez, épurez.

S'organiser pour ne rien oublier

• Les communications

Les messages ne quittent jamais l'école ? Et les coupons-réponse concernant les sorties n'atteignent pas le bureau de l'enseignant ? On dirait bien que votre facteur a autre chose en tête que de livrer ses missives. Si votre enfant commence à peine son primaire, établissez

un système avec l'enseignant pour faciliter vos communications. Épinglez un petit ruban sur le chandail de votre enfant, de sorte que, en le voyant, l'enseignante comprenne qu'un message lui étant destiné se trouve dans le sac d'école, et vice-versa. S'il est plus vieux, trouvez avec l'enfant une stratégie qui l'aidera à se souvenir de transmettre un message important : changer sa montre de poignet, noter un rappel sur sa main (pas très esthétique, mais efficace !), mettre un sou dans son soulier, un bandeau dans son cou… l'idée étant que le moyen employé lui cause un léger inconfort ou diffère de ses habitudes, de sorte qu'il soit contraint de se souvenir.

• Les obligations scolaires

Les devoirs à remettre, les examens à passer, les cours avec des spécialistes et les sorties représentent un grand nombre d'informations à garder en mémoire ! Fournissez à votre enfant des pinces à papier ou des trombones de trois couleurs différentes. Établissez ensuite un code de couleurs ; la pince jaune correspond à un examen ou un contrôle, la bleue, à un devoir à remettre et la rouge, à une signature requise. Montrez à l'enfant à placer les pinces dans le bas de son agenda lorsqu'elles ne sont pas requises, mais en haut de la feuille lorsqu'elles doivent rappeler une action à entreprendre.

Des photos des mots

Une maman venue me consulter qu'il était fréquent que le petit m'a rapporté avoir conçu la oublie de le rapporter. Ces oublis stratégie, alors que son fils était ne venaient ainsi plus contre-en première année, de prendre carrer les périodes de révision. en photo les mots de vocabulaire Lorsque fiston a grandi, les à étudier pour la semaine lorsque photos des mots sont devenues le cahier était à la maison, parce sa responsabilité.

• Les tâches variées

Les cahiers à mettre dans son sac d'école sont inscrits tous les jours au tableau par l'enseignant, mais rien n'y fait, il manque systématiquement des morceaux lorsque vient le temps de faire les devoirs. Il ne parvient pas à se souvenir non plus de sortir le recyclage le mardi, pas plus que de préparer son sac de sport le jeudi. Et si, par malheur, vous lui demandez de mettre la lasagne au four en arrivant de l'école, vous risquez fort bien de la manger congelée. Encore une fois, votre enfant a besoin d'aide-mémoire et de repères visuels. Ces repères peuvent être imagés ou écrits, présentés en vignettes uniques ou sous forme de liste. Par exemple :

- En début d'année, photographiez les livres scolaires qu'il doit apporter à la maison tous les soirs et imprimez ces images sur une feuille de petite dimension ; puis, dessinez à côté de chaque livre une petite case à cocher. Demandez à votre enfant de coller cette image sur son bureau avec une pellicule collante puis fournissez-lui un crayon effaçable pour qu'il puisse cocher au fur et à mesure qu'il place son matériel dans son sac. Ajoutez une case intitulée « les cahiers du jour » pour ceux qui sont apportés à la maison de

façon occasionnelle. Vous pouvez également demander à l'enseignante de l'associer à un pair qui pourrait vérifier son sac d'école avant de partir.

- Accrochez un anneau à clés comportant un pictogramme de boîte à lunch à la fermeture éclair de son sac d'école, de sorte qu'il le voie en fermant son sac et se rappelle de la rapporter à la maison.
- Encouragez-le à dresser des listes de choses à faire et à rayer ces dernières lorsqu'elles sont terminées. Ces listes peuvent porter sur les devoirs de la semaine, les tâches à compléter, les effets à ne pas oublier, etc.
- Procurez-lui des notes autocollantes et montrez-lui à les utiliser. Il doit sortir le souper en arrivant ? Un Post-it sur le frigo l'aidera à se le rappeler. Il est impératif qu'il apporte ses souliers de course à l'école demain ? Une note collée sur la poignée de porte de la maison l'obligera à y penser.
- Incitez-le à se donner lui-même des trucs et techniques pour ne rien oublier. Si le sac de sport est placé sur ses bottes d'hiver, il n'aura d'autre choix que de le voir le matin avant de partir et d'y penser ! Le médicament à prendre peut aussi être placé à côté du pain ou retenu par un élastique sur le litre de lait. Et, s'il est tellement amusant pour les jeux, le iPod a également une fonction de rappels sonores vraiment pratique…

S’organiser pour prévoir

• L’agenda

En début d’année scolaire, lors des réunions de parents, les enseignants expliquent bien souvent les objectifs pédagogiques qu’ils cherchent à atteindre et les moyens qu’ils se donnent pour développer la responsabilisation ainsi que l’autonomie des enfants. Souvent, les pédagogues insisteront sur l’agenda, outil par excellence de planification, en expliquant comment les enfants doivent exercer leurs capacités à bien gérer leur temps et à répartir leurs périodes d’étude et de devoirs afin de respecter les échéances. Il faut cependant rappeler que les réflexes d’anticipation, de planification et d’organisation ne sont pas optimaux parce qu’encore embryonnaires chez tous les enfants, et encore plus chez les enfants TDA/H. Faut-il pour autant laisser tomber l’agenda et leur dicter littéralement ce qu’ils doivent faire, jour après jour ? Bien sûr que non. Mais il est illusoire de penser qu’ils pourront, seuls et de leur propre chef, organiser leur horaire en tenant compte des devoirs à remettre, des examens à venir, des entraînements sportifs, etc. Il faut d’abord enseigner aux enfants plus jeunes comment se repérer dans les plages horaires et les journées. Ce n’est pas tout d’inscrire un examen à venir dans une case ; encore faut-il comprendre à quoi réfère la case ! Une fois le schéma créé par les jours et les plages horaires bien maîtrisé, il faut aider les enfants à anticiper et à planifier. Par exemple, cela peut revenir à inscrire, dans les cases, toutes les activités qu’ils auront à faire, même celles qui reviennent toutes les semaines, afin qu’ils développent une vue d’ensemble : *Lundi soir, tu as du ballet de 18 h à 19 h, puis tu reviens et tu lis dans ton lit jusqu’à 20 h. Ensuite, mardi, tu as rendez-vous chez le dentiste tout juste en sortant de l’école. Nous serons probablement de retour*

à 18 h seulement, pour le souper, ce qui te laisse bien peu de temps avant d'aller au lit. Alors tu vois, si tu veux être prêt pour ton examen de mercredi matin, tu n'auras d'autre choix que de prévoir du temps au cours de la fin de semaine pour étudier. En décortiquant de la sorte son horaire, l'enfant sera plus à même de comprendre les fondements de l'organisation et de la planification (lesquels, avouons-le, échappent encore à bien des adultes…).

• Le calendrier

Le calendrier familial, que plusieurs parents affichent sur le frigo avec les meilleures intentions du monde, demeure souvent d'une utilité négligeable parce que les enfants n'ont pas été entraînés à le lire et à le consulter. Facilitez-en la lecture en attribuant une couleur à chaque membre de la famille, par exemple, ou à chaque type d'activité (rendez-vous, tâches, entraînement sportif, etc.). Agrémentez-le de collants et de dessins, mais souvenez-vous qu'il ne doit pas être trop chargé, visuellement parlant, et ne contenir que les données essentielles. Les numéros de téléphone, liste de denrées et de fournitures manquantes ou gribouillis faits machinalement en discutant ne devraient donc pas s'y retrouver.

S'organiser pour ne pas s'ennuyer

Les enfants semblent parfois avoir besoin d'un G.O. de service pour animer tous les moments de leur journée, sans quoi ils tournent en rond, cherchent quoi faire et finissent par aboutir devant la télé ou

l’ordi, alors que les parents tentent vainement d’en limiter le temps d’utilisation. La salle de jeux a beau déborder des dernières bébelles offertes sur le marché, la cour, être parsemée de balançoires et de ballons de soccer, en plus de compter un panier de basket, et la bibliothèque, comporter autant de livres qu’une librairie, les enfants demandent néanmoins *qu’est-ce que je peux faire ?* sur un ton qui traduit toute la lassitude d’un prisonnier en cellule d’isolement.

Les enfants nécessitent bien souvent d’être orientés ; laissés à eux-mêmes, ils peuvent éprouver de grandes difficultés à s’engager de façon autonome et indépendante dans une quelconque activité. Prenez alors quelques minutes pour discuter avec votre enfant des activités qu’il aime faire seul. Faites une liste illustrée de ces activités, de sorte qu’il puisse la consulter lorsqu’il tourne en rond. Le simple fait qu’il n’ait pas à se creuser les méninges risque fort bien d’entraîner une plus grande mobilisation de sa part.

La liste

Vous trouvez le concept de la liste simpliste? Sachez que cette idée m'est venue lorsque ma fille TDA/H me demandait, matin après matin, ce qu'elle pouvait manger pour déjeuner, étant donné que j'avais choisi de ne plus préparer ce repas pour elle. Mes premières réflexions étaient qu'elle manquait d'autonomie et cherchait délibérément à m'interpeller pour que je me remette à lui préparer son déjeuner. Lorsque j'ai compris qu'elle éprouvait de réelles difficultés à générer par elle-même des idées de repas, j'ai griffonné une liste comportant moins d'une dizaine d'éléments, que j'ai affichée à l'intérieur de l'armoire :

« Pour déjeuner, tu peux te préparer :
• des toasts au beurre d'arachide ;
• des œufs avec du fromage ;
• un *grilled cheese* ;
• des céréales ;
• du yogourt avec des petits fruits ;
• un bagel avec du fromage à la crème ;
• du gruau ;
• un muffin anglais avec des confitures. »

Depuis, elle la consulte et décide rapidement ce qu'elle a envie de se concocter chaque matin. Je me suis à mon tour fait une liste d'une cinquantaine de soupers qui remportent du succès auprès de toute la famille ; je la consulte systématiquement pour m'aider à trouver des idées lorsque le « blues » de la cuisinière me prend et que les réponses à ma question ***qu'est-ce que vous avez envie de manger ce soir?*** sont du type ***n'importe quoi, ce que tu veux, ça ne me dérange pas…***

NOTES

PENSE-BÊTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Se calmer : gérer l'agitation motrice

L'agitation motrice, chez les enfants TDA/H, peut s'observer à travers la tendance à être constamment en action, à faire des mouvements rapides et brusques, à courir plutôt que de marcher, à se lever fréquemment, à parler sans cesse et à être incapable de se reposer. De façon légèrement plus subtile, elle peut aussi se traduire par une propension à être très souvent « à moitié » assis (avec une seule fesse de posée sur la chaise), à manipuler tout ce qui se trouve à portée de main, à mettre ses doigts ou ses manches dans sa bouche, ou à agiter de façon incessante les mains et les pieds. Plutôt que de tenter d'enrayer ces comportements moteurs, il convient de fournir à l'enfant un contexte et des occasions lui permettant de liquider son énergie.

Ainsi, bien que les sports individuels ou d'équipe représentent la meilleure option pour se dépenser physiquement, la réalité du quotidien contraint les parents à vaquer à un million de tâches autres que celles d'un coach sportif ou d'un conducteur de taxi. Pour sa part, le milieu scolaire ne peut offrir qu'un nombre limité d'heures de sport hebdomadairement. Il convient donc de trouver des stratégies

pour bouger autrement et plus souvent.

Bouger pour se préparer

Les recherches démontrent que les capacités attentionnelles sont supérieures lorsque les tâches sont précédées d'activités physiques, même pour les gens qui ne manifestent pas de symptôme d'hyperactivité. Bouger, on le sait, permet d'augmenter l'apport en oxygène au cerveau et stimule les fonctions cognitives. Avant d'attaquer une tâche, il est donc recommandé de se dégourdir quelque peu.

- Pendant la routine du matin, la télé reste fermée et les appareils électroniques, rangés. En plus de favoriser la mobilisation de votre enfant, vous créerez ainsi un climat non propice à la léthargie matinale sur le divan.

- Et si l'on sortait un peu ? Avant les classes, incitez votre enfant à se rendre à l'école à pied si le trajet et son niveau d'autonomie le permettent. L'école est trop loin ou fiston est trop petit ? Soit, rien n'empêche que vous stationniez la voiture à deux coins de rue du service de garde pour l'obliger à marcher en votre compagnie, qu'il soit à l'arrêt d'autobus dix minutes trop tôt pour escalader le banc de neige, ou qu'il soit nommé officiellement responsable du balai à neige sur l'auto de maman (en échange de la

promesse formelle de celle-ci de ne plus l’embrasser devant tous ses amis).

- Au retour de l’école, des « longueurs » de sprint dans le corridor, une dizaine de minutes au trampoline ou à sauter sur un vieux matelas, une bataille d’oreillers effrénée ou une partie de mini-hockey dans l’entrée feront le plus grand bien aux esprits surchargés.
- Au quotidien, toutes les stratégies qui exigeront un effort physique devraient être déployées. Demandez à l’enfant d’aller chercher le courrier, engagez-le dans des activités de collaboration l’incitant à bouger (aller placer les ustensiles sur la table, chercher une conserve au sous-sol, rapporter des articles à la cuisine, etc.), mettez-le au défi de courir trois tours de maison ou de manger sa collation en se tenant sur un pied, dansez avec lui en faisant la vaisselle, faites un concours de redressements assis au salon… vous pourriez bien vous retrouver vous-même plus en forme que vous ne l’aviez espéré !

Le messager

Les enseignants sont, pour une grande majorité, habitués à travailler avec des enfants qui manifestent un irrépressible besoin de bouger. Une journée que j'étais assise dans un bureau en milieu scolaire, je voyais un petit de deuxième année passer fréquemment devant la porte durant la journée. En fin d'après-midi, je l'ai interrogé: *Mais dis-moi, mon grand, que fais-tu là à te promener tout le temps?* Tout fier, il m'a répondu: *Ma prof dit que mes jambes sont toujours en train de bouger, alors elle trouve que je fais un très bon messager*. Il m'a expliqué qu'il portait les cartes d'absences à la secrétaire, les cartes de dîner au service de garde, vidait le recyclage dans les bacs du rez-de-chaussée, récupérait les photocopies et accomplissait toute autre tâche qui nécessitait de bouger. L'enseignante avait misé juste en mettant son énergie à profit, ce qui avait pour effet de le calmer et de le valoriser.

Bouger sans déranger

Pour un enfant hyperactif, le fait de parvenir à contrôler ses impulsions physiques exige une vigilance de tout instant ainsi qu'une énergie considérable, de sorte qu'il devient alors moins disponible pour concentrer son attention sur des éléments plus importants dans son environnement. En plus de lui permettre de dépenser son énergie dans des endroits et des moments opportuns, il peut aussi être favorable de le laisser bouger, lorsque cela ne compromet ni sa sécurité ni la réalisation de la tâche en cours, en prenant soin cependant de veiller au confort des gens qui l'entourent, afin de ne pas les exaspérer.

- Certains enseignants permettent à leur élève de rester debout, à côté de son bureau, ou de se lever de façon périodique en classe lorsque le besoin de se recentrer se fait sentir et que cela ne perturbe pas le fonctionnement du groupe. Au même titre, pendant la période de devoirs, les positions de travail variées, telles qu'être couché sur le ventre, écrire debout contre le mur, se tenir à genoux sur sa chaise ou travailler debout, devraient être encouragées parce qu'elles préviennent la fatigue musculaire, répondent au besoin d'activation physique et favorisent l'amélioration du contrôle postural et le développement des habiletés des

membres supérieurs.

- L’utilisation d’un coussin lourd ou d’un coussin de positionnement, de même que d’un ballon d’exercice en remplacement de la chaise, peut aussi être bénéfique et pallier l’agitation motrice. Des élastiques placés en croix sur les pattes de chaises permettent aux pieds de tambouriner sans déranger, alors que les balles antistress et outils de motricité occupent les mains, qui autrement ont tendance à battre la mesure ou à s’emparer de tout ce qui se trouve à leur portée.
- Permettre à l’enfant de s’habiller avant les autres membres de la famille, ou dans un espace favorisant moins la proximité physique, pour lui laisser le loisir de faire des gestes larges ; le placer en bout de table aux repas et collations, de sorte qu’il puisse se lever de façon fréquente sans perturber la famille ; et l’inviter à s’allonger par terre pour écouter la télévision afin qu’il puisse gigoter et se repositionner à sa guise sans que vous ayez pour autant ses orteils sous le nez sont autant de stratégies à favoriser.

Une maison adaptée

Un couple de parents venus me consulter discutait des difficultés vécues à la maison avec ses trois fils TDA/H, en raison de leur grand besoin de bouger. Après réflexion, ils ont choisi de prendre les grands moyens et ont converti le garage en vaste vestiaire, où leurs fils pouvaient se battre avec la botte qui refuse de se laisser enfiler ou lancer la salopette d'hiver dans les airs sans risquer d'accrocher les frères. Papa a aussi construit une case pour chaque enfant avec crochet et bacs identifiés, mais on permettait dans cette pièce que les sacs d'école restent par terre, éventrés, ou les bâtons et casques de hockey nonchalamment empilés. Une fois la porte fermée, le bordel était vite oublié et la tension dans la maison, apaisée…

Bouger pour se dépenser

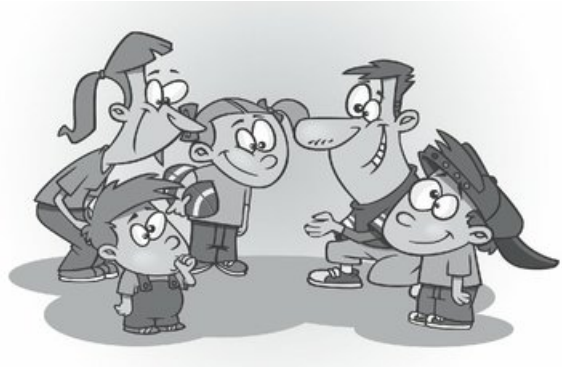
Malgré toutes les incitations et les tentatives de leurs parents pour les amener à être actifs, certains enfants résistent et se rebutent. Les inscriptions aux activités sportives se révèlent des dépenses vaines, les balades de vélo en famille ressemblent à une séance de torture du quinzième siècle et le gazon de la cour reste vert à force de ne pas avoir été piétiné. Devant ce qui paraît un éternel combat, trop de parents baissent les bras. Et pourtant, l'activité physique, le sport, l'action sous toutes ses formes pourraient générer tellement de bénéfices dans la vie de leur enfant !

S'il est une bataille que je vous recommande de livrer avec force et jusqu'au sang (au sens figuré, bien entendu), c'est bien celle-ci. L'activité physique doit, sans équivoque, faire partie du quotidien de votre enfant. Il se plaint, bardasse, vous fait la vie dure ? Mais alors, quelle serait votre réaction s'il agissait de même pour d'autres activités essentielles, comme se laver, manger, dormir ? Permettriez-vous qu'il omette de prendre un bain pendant plusieurs jours, mange un repas sur dix ou passe des nuits blanches ? Pourtant, les effets d'un manque d'activité sont pernicieux, et presque aussi importants…

Alors, en plus de tout ce que vous aurez mis en place au quotidien pour l'aider à être actif, gardez à l'esprit les éléments suivants :

- Il est tout à fait normal, pour un enfant, de faire plusieurs tentatives avant de trouver une activité sportive qui l'intéresse et le motive. Même s'il a bourrassé tout l'été en se rendant au soccer, sculpté une flûte à bec à même son bâton de baseball ou fait semblant de se noyer aux cours de natation, gardez espoir et continuez de chercher.
- Les sports d'équipe qui comptent plusieurs règles ou les activités qui comportent des temps d'attente (comme le plongeon) ont normalement moins de succès auprès des jeunes TDA/H, alors que les sports individuels sont souvent plus appréciés.
- Le plaisir de partager un moment avec les parents peut aussi surpasser les désagréments perçus dans l'activité. Et si, plutôt que de lire une histoire au lit, vous faisiez une balade à pied d'une dizaine de minutes en vous racontant vos journées ? Un tour de vélo n'est-il pas tellement plus motivant lorsqu'il mène au parc, ou chez mamie qui attend avec un pichet de limonade ?
- En ultime recours, le temps d'activité physique peut également être négocié et échangé contre du temps d'« inactivité ». Trente minutes de jeux extérieurs en

échange de quinze minutes d'ordinateur, ou une belle randonnée en échange d'un film en soirée devraient parvenir à motiver le plus récalcitrant des enfants, pourvu que vous teniez mordicus à ce que vous exigerez.



Une sortie entre amis

Le pouvoir des amis est infini ! Les enfants sont bien souvent plus motivés lorsqu'ils se sentent mis au défi dans une saine compétition avec leurs pairs, ou entraînés par leurs amis dans les activités sportives. N'hésitez pas à être de connivence avec d'autres parents de la même école ou du quartier pour parvenir à les faire bouger !

Arrêter de bouger

Certaines situations exigent que le niveau

d’activité de l’enfant agité soit ramené à un seuil plus tolérable, ou socialement acceptable. Faire la course pour se dépenser peut être très appropriée dans le corridor du sous-sol, mais beaucoup moins dans les allées d’épicerie. De la même façon, sauter en grenouille pour se rendre à la salle de bain est un comportement qui vous décrochera probablement un sourire à la maison, mais peut-être pas au restaurant.

Certaines stratégies peuvent aider l’enfant à retrouver son calme et à se maîtriser :

- Mettez fin aux stimuli qui peuvent l’exciter. Rangez les jeux vidéo, baissez le volume de la radio, tamisez les lumières, etc.
- Déterminez un endroit où il peut se réfugier pour se calmer. Cela peut être sa chambre, un divan au salon ou une cachette dans la maison. Cet endroit ne doit pas être perçu comme un lieu de punition, mais plutôt comme une oasis de tranquillité qui lui permettra de se ressaisir.
- Enseignez à votre enfant des techniques de détente et des exercices de relaxation. Vous en trouverez d’ailleurs quelques-uns à la section « Les stratégies comportementales : relaxer ».
- Avant de vous rendre dans un endroit public où son calme sera sollicité, exprimez à l’enfant les comportements attendus et souhaités, pour l’aider à se préparer.
- Établissez un contact physique avec l’enfant : une légère pression sur les épaules, de petites chatouilles dans le dos et le cou ou le fait que vous lui teniez la main l’aideront à s’apaiser.
- Chargez-vous d’occuper ses pensées : jouez aux devinettes dans la file d’attente, demandez-lui de former des mots complets à partir des lettres des plaques d’immatriculation des autres véhicules en voiture, de griffonner un bonhomme pendu sur le napperon du restaurant, etc.
- Enfin, munissez-vous d’uncode secret pour signalerà votre enfant qu’il doit se calmer devant d’autres personnes, afin de ne pas le réprimander publiquement sur des

comportements qu’il peine à contrôler.

NOTES

PENSE-BÊTE

La colère, l'anxiété et l'impulsivité

• La colère

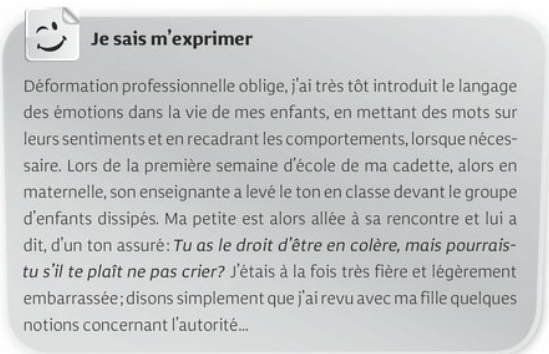
La colère est une émotion humaine, normale et même souhaitable. Elle permet en effet à l'individu de mobiliser ses ressources pour se défendre contre une attaque ou faire valoir ses droits et obtenir des gains. L'enfant peut vivre de la colère lorsqu'il est frustré dans ses désirs, envies et besoins. Cette émotion est adéquate et naturelle ; cependant, cela ne signifie pas pour autant qu'elle peut être exprimée de toutes les façons qui soient. Certains parents ont en effet tendance à laisser l'enfant en colère faire sa crise comme bon lui semble, ce qui donne parfois lieu à des manifestations spectaculaires de cris et de coups. L'idée derrière cet apparent laisser-aller est que la colère doit sortir, être libérée, afin

que l’enfant puisse s’exprimer et vider son trop-plein sans être brimé. Cependant, la recherche démontre qu’au contraire les crises intenses ne font qu’augmenter l’agressivité de ceux qui les vivent et de leur entourage. Qui plus est, le jeune enfant se sent lui-même désorganisé et déstabilisé par ses propres manifestations de rage ; il prend conscience qu’il perd le contrôle et qu’il ne dispose pas des ressources ou des mécanismes internes qui lui permettraient de s’apaiser. Les crises ont finalement pour effet de susciter encore plus d’affects négatifs chez lui, plutôt que de le décharger. Certes, un enfant peut sembler plus calme après s’être époumoné et avoir donné des coups pendant plusieurs minutes, mais cela reflète davantage un épuisement physique qu’un réel apaisement.

Il convient donc d’enseigner au jeune enfant ce qui est acceptable, en matière de manifestation des émotions, et de l’outiller pour qu’il parvienne à exprimer convenablement sa colère. Cela ne signifie pas de l’opprimer, mais plutôt de lui mettre des balises afin qu’il ne perde pas contenance et n’agisse pas de façon démesurée. Le but recherché est d’en faire un individu socialisé, un être capable de se contrôler et de gérer adéquatement ses pulsions.

Pour l’aider à manifester sa colère de façon socialement acceptable, encouragez en tout temps

l’expression des émotions chez votre enfant et ne portez pas de jugement sur ces dernières. Les émotions sont toujours légitimes et convenables ; c’est leur expression qui peut parfois être inadaptée. Apprenez à votre enfant à reconnaître ses émotions en les nommant lorsque vous en êtes témoin : *Je vois que tu es fâché*, *Je sens que cela t’agace*, etc. Lorsqu’il sera capable de percevoir ses signaux de colère, il pourra intervenir plus efficacement, en utilisant entre autres les stratégies comportementales présentées dans les pages qui suivent.



Je sais m’exprimer

Déformation professionnelle oblige, j’ai très tôt introduit le langage des émotions dans la vie de mes enfants, en mettant des mots sur leurs sentiments et en recadrant les comportements, lorsque nécessaire. Lors de la première semaine d’école de ma cadette, alors en maternelle, son enseignante a levé le ton en classe devant le groupe d’enfants dissipés. Ma petite est alors allée à sa rencontre et lui a dit, d’un ton assuré : *Tu as le droit d’être en colère, mais pourrais-tu s’il te plaît ne pas crier?* J’étais à la fois très fière et légèrement embarrassée ; disons simplement que j’ai revu avec ma fille quelques notions concernant l’autorité…

• L’anxiété

L’anxiété est une réponse de l’organisme à une menace (réelle ou non) perçue dans l’environnement. À petite dose, elle permet à l’individu de se mobiliser, d’être plus alerte. À trop grande dose, elle peut cependant avoir l’effet inverse, c’est-à-dire devenir paralysante, handicapante. Puisque les enfants TDA/H ont des difficultés à inhiber certaines informations, dont leurs propres pensées, il n’est pas rare de voir que le trouble se présente avec une importante dimension anxieuse.

Le parent qui perçoit le stress et l’anxiété de son enfant peut d’abord tenter de cerner la cause de cette réaction, afin d’apporter du soutien ou d’intervenir, dans la mesure du possible : mon enfant est-il soumis à un climat de compétition élevé en classe, avec ses amis ou ses frères et sœurs ? Quelle importance les enseignants ou les personnes clés de son entourage accordent-ils à ses notes ? Le rythme d’apprentissage de la classe est-il trop élevé par rapport aux

capacités de mon enfant ? Des événements nouveaux, imprévisibles ou exigeants dans sa vie le fragilisent-ils actuellement (par exemple un déménagement, une séparation, des irritants quotidiens, des troubles de santé, etc.) ? Un rythme de vie sain est bien entendu hautement associé à une bonne gestion du stress ; mon enfant mange-t-il convenablement, dort-il suffisamment, fait-il assez d'exercice et a-t-il des moments de détente tous les jours ?

Une fois ces questions élucidées et les ajustements apportés, il convient également de discuter avec l'enfant pour connaître ce que l'on appelle ses « pensées toxiques » ou, dit autrement, les idées qui surviennent de façon spontanée et irréfléchie et qui concernent des inquiétudes irrationnelles ou des appréhensions. Par exemple, lui arrive-t-il de penser qu'il va échouer à un examen (même s'il a suffisamment étudié) ? Qu'il va perdre la face pendant un oral (même s'il connaît son texte) ? Qu'il n'arrivera pas à terminer son travail à temps (même si l'enseignante offre la possibilité de prolonger la période allouée) ? Que les autres vont rire de lui pendant son enchaînement d'éducation physique (même s'il s'est entraîné) ? Si tel est le cas, la maîtrise de ces pensées négatives

pourrait diminuer significativement son stress.

Les astuces permettant de développer une forme d'autocontrôle des pensées toxiques sont présentées dans la section « Les stratégies comportementales ». Ces techniques s'utilisent en fait avec les individus anxieux de tout âge. Sachez cependant que la maîtrise de l'anxiété est un travail de longue haleine, qui prend beaucoup de patience et d'engagement et qui n'est pas sans embûches. Les exercices proposés doivent être mis en application encore et encore avant d'entraîner des résultats, bien souvent. LA chose à ne pas faire, cependant, lorsque l'enfant est aux prises avec l'anxiété, est de chercher à l'apaiser en évitant certaines personnes ou certaines situations. En lui permettant de se soustraire à la situation anxiogène, le parent renforce chez l'enfant l'impression que la menace est bien réelle et qu'il n'a pas les capacités nécessaires pour lui faire face.

Les monstres cachés

Des parents m'ont consultée un jour pour leur fille de six ans, qui était très anxieuse au moment du coucher, parce qu'elle croyait que des monstres se cachaient sous son lit et dans la penderie. Les parents, avec les meilleures intentions du monde, prenaient donc soin tous les soirs de jeter un coup d'œil à ces deux endroits, pour confirmer à la petite qu'aucun monstre ne s'y dissimulait. Ils transmettaient cependant le message à l'enfant que des monstres auraient bien pu s'y trouver, puisqu'ils devaient prendre la peine de vérifier !

Pour illustrer mes propos et leur faire comprendre mon message, j'ai demandé aux parents ce qu'ils feraient si leur fille remettait en doute le fait qu'ils soient un homme et une femme. *Auriez-vous besoin d'aller vous mettre nus à la salle de bain pour vous confirmer votre sexe?* Devant leurs sourcils en accent circonflexe, j'ai simplement expliqué que, lorsqu'une situation n'inspire aucun doute, il n'y a nul besoin d'effectuer des vérifications; il suffit de déclarer, avec l'aplomb du convaincu, que cela est impossible. Cette attitude assurée aura certainement un meilleur impact que celle où le doute peut être soulevé, et ç'a effectivement été le cas pour cette petite cliente.

En outre, une approche psychopédagogique de l'anxiété auprès de l'enfant est nécessaire et a plusieurs visées, soit de lui permettre de comprendre l'origine et les fonctions des symptômes anxieux, de normaliser ses réactions et de préparer la démarche de remédiation.

En ce sens, les lectures et exercices appropriés, selon son âge, sont essentiels et devraient être réalisés à l'aide du soutien d'un adulte important dans sa vie.

Il importe aussi de savoir que, tout comme dans le cas de la colère, la maîtrise de l'anxiété implique une reconnaissance des signes précurseurs et une prise de conscience de l'état affectif. Un travail sur l'identification des signes physiques des émotions et la capacité à nommer ces dernières est donc essentiel.

Les émotions dans mon corps

En consultation, il est extrêmement fréquent que des ados et même des adultes soient tout à fait décontenancés quand je pose la simple question : *Cette émotion entraîne quelles réactions physiques dans ton corps ?* Alors imaginez les enfants…

Vous pouvez aider votre jeune à prendre conscience des signaux que son corps lui envoie en les nommant lorsque vous en êtes témoin (*tu as le souffle plus court*) ou en les inférant (*tes mains sont moites, tes muscles deviennent tendus et tu as une boule dans l'estomac*), afin de l'aider à reconnaître l'émotion émergente (*tu es anxieux*) et à l'associer à ses symptômes. Cela lui permettra ensuite d'adopter des stratégies de désamorçage ainsi que des solutions auxquelles se référer par la suite.

• L’impulsivité

L’enfant impulsif se reconnaît facilement parmi les autres ; il manque de retenue à plusieurs égards, parle trop et sans filtre, coupe la parole et réagit instinctivement. Ses réactions et sentiments n’ont pas de zone grise et il passe d’un extrême à l’autre en une fraction de seconde, avant même parfois que son entourage ait pu repérer un déclencheur. Il parvient souvent mal à discerner les petits irritants des grandes provocations et accorde autant d’importance à des événements banals qu’à des événements hautement importants. Son impulsivité l’empêche d’accéder à son répertoire de solutions connues et ses réactions sont fréquemment exagérées.

Encore une fois, la reconnaissance des signaux de son corps et la capacité à se parler à lui-même seront d’un grand soutien pour l’aider à freiner ses impulsions. Mais il aura certainement besoin d’un bon entraînement également, avec l’appui d’un coach patient et dévoué, pour en venir à réagir adéquatement.

Vous pouvez inciter votre enfant à diminuer ses réactions impulsives en utilisant l'ignorance intentionnelle lorsqu'il formule des demandes ou réagit promptement. Ne lui répondez pas et ne lui accordez aucune attention lorsqu'il vous coupe la parole. Ne vous retournez pas lorsqu'il soupire exagérément pendant les devoirs et lance son crayon par terre. Faites comme si vous n'entendiez pas ses remarques déplaisantes comme *c'est trop long*, *j'veux m'en aller*, etc., et ne prenez surtout pas sur vous de répondre à son besoin lorsqu'il est ainsi formulé.

L'ignorance intentionnelle devrait cependant être utilisée seulement lorsque le comportement ne déborde pas d'un cadre « tolérable ». Si votre enfant adopte des agissements qui ne peuvent être passés sous silence, des interventions disciplinaires seront nécessaires.

Attention au ton !

Souvenez-vous qu'en tant que parent, vous êtes la personne par excellence pour apprendre à votre enfant comment se comporter avec les autres. Lorsque vous tolérez que votre enfant s'adresse à vous sur un ton de voix brusque, agressif ou impoli, vous lui enseignez qu'il est convenable de s'adresser aux gens ainsi. De la même façon, lorsque vous utilisez ce ton avec lui, il comprendra qu'il est acceptable qu'on le traite ainsi.

Être un bon coach

À la fin d'une rencontre avec un jeune, alors que sa mère était entrée dans le bureau pour s'assurer que fiston n'oubliait rien, j'ai été témoin d'un *lâche-moi* agressif, tandis qu'elle cherchait à l'aider à enfiler son manteau. Devant son absence de réaction, j'ai alors questionné la mère: ***Est-ce que vous considérez cette remarque comme étant convenable? Accepteriez-vous que votre conjoint ou votre collègue vous parle sur ce ton?*** La mère, légèrement surprise, m'a répondu qu'elle préférait laisser passer, parce qu'elle craignait que ne s'ensuive une argumentation. ***Je comprends, mais est-ce vraiment ainsi que vous désirez qu'il se comporte, en société? Parce que, s'il le fait avec vous, soyez assurée qu'il le fera de nouveau avec les autres. Aujourd'hui, il vous parle ainsi. Demain, il aura ce ton avec sa conjointe et, dans quelques années, avec ses enfants. Par votre absence de réaction, vous êtes en train de lui confirmer qu'il peut agir ainsi, que cette attitude est correcte***. Et puis, en me tournant vers l'enfant, j'ai repris: ***Je sens que tu es agacé par l'aide que ta mère veut t'offrir. Cependant, elle a pris son temps et son énergie pour te conduire ici ce soir et elle ne mérite certainement pas d'être traitée de la sorte. À l'avenir, je vais te demander de dire à ta mère*** : Je préférerais mettre mon manteau seul, ***sur un ton de voix agréable.***

Cette prise de conscience toute simple a aidé la mère à refléter davantage les comportements inadéquats de son fils et à agir comme un bon « coach ». Et, puisque, malgré toute son impulsivité, il avait grandement à cœur le bien-être de sa petite maman, la culpabilité qu'a ressentie fiston à la suite de mon intervention l'a également poussé à moduler ses comportements subséquents.

Autrement, vous pouvez l'entraîner à la patience et au discernement en lui donnant des stratégies pour réfréner son impulsivité.

- Fournissez à un enfant plus petit des bâtons de couleur qu'il devra utiliser pourformuler unedemande lorsque vous êtes occupé. Un bâton rouge signifie que la demande est urgente et ne peut attendre (par exemple, *j'ai renversé du jus de raisin sur le divan blanc*), un bâton jaune signifie que le délai d'attente devrait être court (*j'ai enfermé mon frère dans la garde-robe et la porte est coincée*) et un bâton vert signifie qu'un retour est espéré tôt ou tard (*je voudrais te raconter mon rêve de la nuit passée*).
- Si votre enfant est trop volubile et prend toute la place aux repas, empêchant les autres de s'exprimer, circonscrivez le temps d'expression et accordez des droits de parole à tour de rôle.
- Lorsque votre enfant s'emporte pendant les devoirs et se dénigre, intervenez immédiatement. Personne n'insulte votre enfant, pas même votre enfant lui-même ! N'autorisez pas les commentaires du type : *J'suis poche*, *J'suis pas bon*, *J'suis con*, etc. Préparez des cartons (*flash cards*) avec des paroles de substitution ; inscrivez par exemple l'insulte dégradante d'un côté (*J'suis poche*) et, de l'autre, un commentaire acceptable en remplacement (*J'éprouve des difficultés*, *Je ne comprends pas*, *Je me sens découragé*), pour l'entraîner à supprimer les insultes de son vocabulaire. Gardez à l'esprit que, s'il se l'entend dire, il finira par le croire réellement.

Le reflet des autres

Il nous est parfois difficile, en tant qu'adultes, de nous prononcer sur nos qualités et nos défauts, malgré toutes les informations que nous avons pu emmagasiner à notre propre sujet au cours des années. Imaginez alors à quel point il peut être difficile pour un enfant qui possède peu d'expérience de vie de connaître qui il est ! L'image de soi est en fait un concept social ; puisque nous ne disposons d'aucun miroir la reflétant, notre personnalité est essentiellement construite sur le reflet que les autres nous renvoient. Les enfants en savent très peu à leur propre sujet ; ils sont de ce fait extrêmement sensibles aux images d'eux-mêmes qu'ils reçoivent de la part de leur entourage. Plus fort sera le lien affectif avec un individu, plus ils auront tendance à croire l'information transmise sans la filtrer. C'est pourquoi il est capital de valoriser votre enfant en attribuant à sa personnalité tous les comportements positifs qu'il adopte (*tu es très généreux ; tu es respectueux ; tu es très intelligent*), mais en mettant l'accent sur le comportement plutôt que sur lui-même lorsqu'il agit de façon négative (*ce que tu as dit n'est pas bien ; ton comportement n'est pas acceptable ; tu n'as pas agi de façon respectueuse*). De cette façon, il risque fort bien d'intérioriser les commentaires positifs comme des traits permanents (des qualités) de sa personnalité et les négatifs comme des traits situationnels, sur lesquels il a un contrôle (c'est-à-dire qu'il peut choisir de ne pas reproduire le comportement). Cela augmentera sa confiance en ses capacités et lui permettra de développer une meilleure estime de lui-même.

- Typiquement, les enfants TDA/H présentent une capacité d'inférer, de synthétiser et de déduire altérée par leur impulsivité. En ce sens, les punitions actualisées sous forme de retraits permettant à l'enfant de faire une réflexion sur ses comportements devraient inévitablement être suivies d'un retour où l'adulte verbalise explicitement le

comportement qui a été réprimandé, le comportement qui aurait dû prévaloir et les attentes quant aux comportements futurs. Par exemple : *Tu as été puni parce que tu as poussé ton frère. Tu aurais dû demander à un adulte d'intervenir pour qu'il cesse de t'agacer. Si la situation se répète, je m'attends à ce que tu viennes me chercher.*

- Les enfants impulsifs tendent également à réagir vivement en situation de proximité physique. Enseignez à votre enfant à agrandir sa bulle, lorsque la situation le permet, en plaçant sa chaise légèrement plus loin de celle de sa sœur à table, en s'asseyant sur le divan seul plutôt qu'entre ses grands-parents, en allant mettre ses bottes dans l'escalier plutôt que dans l'entrée avec ses frères, etc.

Les stratégies comportementales

• Relaxer

Avoir des stratégies de relaxation et les utiliser de façon efficace est très utile pour apprendre à moduler ses comportements, autant que pour gérer la colère et l'anxiété. Il existe différentes stratégies de relaxation ; il faut parfois en essayer plus d'une avant de trouver celle qui convient le mieux à notre style personnel et nos préférences. Malheureusement, plusieurs personnes essaient les exercices quelques fois à peine et abandonnent avant d'en ressentir les bénéfices. Apprendre à relaxer constitue en fait un travail

difficile, autant pour les petits que pour les plus grands, mais, encore une fois, tous les exercices et stratégies du monde ne seront efficaces que s'ils sont appliqués.

La respiration lente et profonde

Cet exercice peut être d'abord introduit dans un moment de détente (par exemple, au moment du coucher), puis réinvesti à d'autres moments dans la journée lorsque bien maîtrisé. Pour les enfants, cinq minutes par jour suffisent normalement à apporter des bienfaits. Voici les étapes :

- Bouche fermée, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon (l'air pénètre dans les poumons, et le diaphragme s'abaisse pour permettre l'ouverture maximale de la cage thoracique).
- Bouche fermée, gardez l'air pendant quelques secondes (trois à cinq secondes suffisent).
- Expirez par la bouche en dégonflant le ballon (les muscles abdominaux poussent le diaphragme vers le haut et expulsent l'air).
- Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelques secondes (trois à cinq secondes suffisent).

Il peut être aidant d'imager cet exercice avec les plus petits, afin de les garder motivés et engagés. Vous pouvez par exemple utiliser

les doigts des mains, en demandant aux enfants de souffler les dix chandelles une à une, ou les installer à plat ventre et les inviter à faire avancer une bille grâce à leur souffle.

S’entendre respirer, un peu comme en plongée sous-marine, a aussi un effet relaxant. Invitez les enfants à répéter les exercices de respiration dans un endroit calme, en plaçant les mains sur les oreilles.

La contraction musculaire

Demandez à l’enfant de contracter tous les muscles de son corps (pieds pointés, poings serrés, mâchoire fermée, abdominaux rentrés, fesses contractées) et de garder la tension pendant trois secondes, puis de relâcher, en poussant un soupir exagéré. Répétez une dizaine de fois.

La dénomination

Cette technique est souvent utilisée avec des gens qui sont aux prises avec des troubles anxieux et vivent des crises de panique. L’objectif est de détourner rapidement l’attention de soi, en la dirigeant vers des stimuli neutres, le temps que les réactions physiques d’anxiété ou de colère s’amenuisent. Elle est donc plus efficace lors d’interventions que pour la prévention.

Demandez à l’enfant de nommer tout ce qu’il voit dans la pièce, le plus de fruits et de légumes possible, tous les animaux de la ferme ou de compter par bonds de deux, cinq ou dix, jusqu’à ce qu’il soit plus calme.

Le lieu rassurant

À mi-chemin entre l’autohypnose et la méditation, cet exercice consiste à se réfugier mentalement dans un endroit calme et sécurisant. Accompagnez d’abord votre enfant en lui demandant de s’étendre et de respirer calmement, dans un moment où il est déjà tranquille, puis d’imaginer dans son esprit un endroit où il se sent bien. Solliciter le plus de détails possible en questionnant ses sens (*Qu’est-ce que ça sent ? Quelle température fait-il ? Que vois-tu dans tes yeux ? Qu’entends-tu dans tes oreilles ?*). Renforcez cette image en reprenant l’exercice quelques fois (toujours avec le même lieu sécurisant) avant de l’utiliser pour amener l’enfant à se calmer dans une situation où il perd contenance.

S’énerver plutôt que se calmer !

Lors de ma première tentative pour instaurer un lieu sécurisant dans l’esprit de ma fille, j’avais donné comme consigne : *Pense à un endroit où tu aimes vraiment beaucoup être*. Mais, plutôt que de la sentir se calmer, je la sentais devenir au contraire de plus en plus agitée. J’ai compris, en la questionnant, qu’elle s’imaginait dans les plus effrayants manèges de La Ronde !

• Se jaser

La métacognition, ou le langage intérieur, est associé à une meilleure gestion des émotions (incluant la colère et l’anxiété), à un meilleur contrôle de l’impulsivité ainsi qu’à des aptitudes d’apprentissage supérieures. L’idée, à la base, est de se faire notre propre avocat du diable, en confrontant nos croyances.

Le parent peut aider un enfant anxieux à développer la

métacognition en l'amenant à se questionner sur la probabilité réelle qu'un événement se produise (par exemple, *A-t-on déjà ri de toi en éducation physique ?*), puisque l'interprétation erronée de l'enfant le pousse sûrement à surestimer la probabilité que l'événement anxiogène survienne. Le parent peut également envisager avec lui les conséquences concrètes que l'événement engendrerait (*Qu'arriverait-il si tu échouais à un examen ? Jusqu'à quel point cela viendrait-il affecter tes résultats globaux ? Qu'arriverait-il ensuite ?*) et les moyens dont l'enfant dispose pour y faire face (*Si tu oubliais ton texte pendant ton oral, que pourrais-tu faire pour poursuivre ?*).

Voici une liste de *questions* que l'enfant anxieux peut être invité à se poser, afin de recadrer les événements et de dédramatiser les situations :

- Est-ce que c'est vrai ? En suis-je certain ?
- Suis-je certain que ça va arriver ?
- Dans le passé, qu'est-ce qui s'est produit dans la même situation ?
- Ai-je des preuves que cela va arriver ? Quelles sont les probabilités que cela arrive ?
- Quel est le pire qui pourrait arriver ? Le pire serait-il « si pire » ?
- Ai-je tendance à exagérer ou à voir les choses pires qu'elles ne le sont ?
- Est-ce vraiment important, ce que les autres vont penser ou dire ?
- Qu'est-ce que je penserais, moi, si cela arrivait à quelqu'un d'autre ?
- Est-ce que je m'attends à être toujours parfait partout ?
- Est-ce que je peux voir la situation autrement ?

Des *pensées de remplacement* peuvent aussi lui être très utiles pour apprendre à gérer autant son anxiété que sa colère. Encore une fois, l'idée est qu'il modifie ses propres croyances pour les échanger

contre d'autres, qui suscitent moins d'affects négatifs :

- Des pensées exagérées doivent être remplacées par des pensées plus réalistes. *Je n'y arriverai pas* peut donc devenir : *Ça va me prendre beaucoup de temps*.
- Des généralisations peuvent être recadrées, pour rendre compte de la réalité. *Tu ne veux jamais* peut devenir : *Tu refuses plus souvent que tu n'acceptes*.
- Les attentes irréalistes gagnent également à être ramenées à un niveau rationnel. *Elle ne devrait pas jouer avec elle* peut alors devenir : *Si elle choisit d'être son amie, c'est son choix, mais moi, je n'ai pas d'intérêt pour cette personne*.
- Les pensées irrespectueuses doivent être transformées en croyances acceptables. *C'est un con* peut devenir : *Ce type m'agace*.
- Enfin, les pensées à connotation agressive gagnent aussi à être transformées en idées admissibles. *Je vais lui casser la figure* peut devenir : *Je ne veux plus le regarder, lui parler ni l'approcher*.

Il s'avère aidant d'offrir à l'enfant du soutien dans sa recherche de pensées de remplacement et même de les noter par écrit. À cette fin, le parent peut le questionner : *Qu'est-ce que tu pourrais te dire dans ta tête lorsque cette situation se produit ?*

De la même façon, il est possible pour le parent de donner un coup de main à l'enfant pour qu'il trouve ses *mantras*, qui sont en fait des pensées encourageantes qu'il doit se répéter pour traverser certaines situations. *Qu'est-ce que tu pourrais te dire à toi-même pour garder le contrôle lorsque cette situation survient ?* Par exemple :

- Cette situation n'est pas une menace, je ne suis pas en danger.
- Je sais que je peux.
- Je vais l'ignorer, ça va me passer dix pieds au-dessus de la tête.
- Je vais faire comme s'il n'existait pas.
- Je suis capable.

- Je prends mon temps, y a pas le feu.
- Je suis le champion des champions.
- Etc.

Une question de perception

Personnellement, je n'ai aucune habileté de coordination visuomotrice. Encore aujourd'hui, si on lance un ballon dans ma direction, il sera assurément arrêté par mon front. J'ai longtemps été nerveuse, pendant l'enfance et l'adolescence, dans des situations où je devais m'exposer à des sports impliquant des lancers et des attrapés, mais j'ai fini par surmonter mon anxiété en me répétant simplement *Vive la différence* lors des occasions où mon manque de talent était évident. Cette phrase me permet toujours de me rappeler que chacun a ses forces et ses faiblesses et que la diversité rend notre monde tellement plus intéressant !

• Fuir

La fuite est souvent perçue comme un aveu de lâcheté, ou une tentative pour éviter les problèmes et ne pas faire face aux difficultés. Or, elle peut être une façon très mature et responsable de prendre un temps d'arrêt, afin de calmer les esprits, de réfléchir aux solutions à apporter et de préparer des interventions. Elle peut aussi être une marque de respect, au sens où le fait de tourner les talons permet de ne pas dire des mots qui dépassent les pensées ou de ne pas commettre des actes répréhensibles. La fuite nécessite en fait beaucoup plus de courage et de sagesse que la réplique ou l'agression.

Encouragez donc votre enfant à fuir les situations où il se sent perdre le contrôle, ou encore les situations où il estime manquer de ressources, en l'incitant bien entendu à préparer un retour et à faire face aux difficultés par la suite. Répétez-lui aussi que cette façon de faire n'est pas un signe de faiblesse, mais, au contraire, une preuve de discernement, ce qui est tout à son honneur.

Un gros ours enragé

Pour aider un jeune client à adhérer à l'idée que fuir était parfois la solution la plus adaptée, nous avons créé une bande dessinée où l'ombre du personnage principal se transformait

en gros ours enragé lorsqu'il se mettait en colère. La seule façon pour lui de retrouver sa propre ombre, c'était de fuir celle de l'ours enragé, puisque rester immobile et l'affronter ne faisait que l'alimenter au point où elle allait parvenir à le dévorer. En travaillant ainsi avec la fantaisie, le jeune a par la suite été en mesure de quitter les situations où il sentait son ombre se transformer…

Résoudre les problèmes

Les enfants en général, TDA/H ou non, impulsifs ou pas, bénéficieraient d'un entraînement à la résolution de problèmes. Même si elles pourraient faire à elles seules l'objet d'un chapitre entier, les étapes en sont ici résumées, pour aider le parent à épauler son enfant dans ses apprentissages.

• Cerner

Pour le résoudre adroitement, encore faut-il cerner correctement le problème. La première étape consiste donc à analyser les causes de la situation. Le parent peut aider son enfant, à ce stade, à déterminer les éléments du problème, mais aussi à recadrer les difficultés.

- Par exemple, si le problème perçu par l'enfant est que les demandes des parents concernant l'exécution des tâches quotidiennes sont trop exigeantes, le parent recadre en précisant que le problème repose davantage sur la capacité de l'enfant à s'organiser et à se mobiliser.
- Autre exemple : l'enfant désigne les altercations avec son frère comme la principale difficulté qu'il rencontre, alors que le parent propose que le problème repose en fait sur leur incapacité mutuelle à négocier.

• S'arrêter

Bien que le fait de s'arrêter pour penser semble aller de soi, l'enfant a tendance à passer à l'action avant même d'avoir pris le temps de réfléchir aux solutions. C'est ce qui occasionne des complications phénoménales, parfois, dans la résolution des difficultés.

Stop

Plusieurs programmes d'intervention comportementale proposent l'utilisation de panneaux ARRÊT pour indiquer à l'enfant qu'il doit cesser son comportement. Pour ma part, je crois qu'un simple signe discret, déterminé à l'avance avec l'enfant, est plus approprié, puisqu'il peut se faire à l'abri du regard des autres.

• Penser

Cette étape consiste à réfléchir aux solutions possibles pour faire face aux problèmes, en gardant à l'esprit qu'elles doivent être orientées vers la responsabilité de l'enfant. Dit autrement, *que le professeur donne moins de devoirs* ou *que ma mère arrête de me chicaner* ne sont pas des solutions dont l'enfant est maître. Il ne peut agir que sur lui-même et doit donc envisager sa propre implication dans les solutions évoquées.

• Évaluer

Une fois les solutions imaginées, il convient de choisir la meilleure, en tenant compte de :

- son efficacité *(cette solution va-t-elle vraiment résoudre le problème ?)* ;
- son équité *(cette solution est-elle juste pour tous ?)* ;
- ses répercussions *(cette solution va-t-elle entraîner des répercussions agréables ou désagréables pour les autres et pour moi ?).*

• Appliquer

La stratégie choisie demandera certainement un engagement, des ressources et des actions. C'est donc l'étape du « passage à l'acte ».

• Recommencer

On ne passe évidemment par cette dernière étape que lorsque la stratégie employée s'avère vaine ou inefficace, malgré toutes les réflexions et précautions mises en œuvre. Il peut être favorable de mettre l'accent sur l'apprentissage qu'entraîne cet échec, plutôt que de voir celui-ci comme le résultat d'un manque de capacité.

Communiquer

La communication est un art difficile à maîtriser. Communiquer ne signifie pas seulement parler ; dire ne veut pas dire communiquer ! Encore une fois, bien que de nombreux ouvrages traitent de la communication efficace et que l'on pourrait s'étendre sur le sujet sur de nombreuses pages, quelques directives sont simplement ici présentées.

- Pour bien communiquer, il importe de parler au *Je*, c'est-à-dire de parler de ses idées à soi, de ses émotions, de ses croyances, sans inférer celles des autres et sans accuser. *Tu m'énerves* devient *Je suis irrité*. *Ne fais pas ça* devient *Je n'aime pas que tu fasses ça*. *Tu es trop sévère* devient *Je trouve que tu me fixes trop de règles*.
- Le contact visuel est très important également, afin de moduler les interactions en tenant compte des rétroactions de l'interlocuteur. Encouragez votre enfant à regarder l'autre pendant la communication.
- Le respect du tour de parole incite l'autre à poursuivre et permet une communication beaucoup plus fluide, exempte de frustrations.
- Pour s'assurer qu'il l'a bien compris, il peut aussi être indiqué d'apprendre à l'enfant à reformuler le message ou, dit autrement, à le redire dans ses mots. En commençant ses phrases par : *Ce que je comprends de ton message, c'est…*, l'enfant reformule les propos de son interlocuteur, qui peut par la suite ajuster le message au besoin. Par exemple, *T'es pas fin, tu m'as poussé* peut être reformulé par : *Ce que je comprends de ton message, c'est que tu crois que j'ai fait exprès de te pousser*. La reformulation demande de l'entraînement et un minimum de réflexion, mais même les plus petits peuvent y parvenir, après s'être exercés.

- Enfin, le message clair implique de définir la situation, de nommer ses pensées et ses émotions et de préciser ses attentes. Par exemple, *Lorsque tu parles sur ce ton, je me sens attaqué. J'aimerais que tu baisses la voix* est un message clair, alors qu'*Arrête de crier* est plus vague.

La danse de la communication

La communication verbale est très importante dans la compréhension du message, mais la communication non verbale l'est encore davantage. Cette « danse », qui se déroule entre deux interlocuteurs au moment où ils échangent ensemble, est toutefois plus subtile. Lorsque je fais l'évaluation des enfants, je jauge leurs habiletés sociales, entre autres, en validant leur sensibilité à mon non-verbal. Naturellement, les enfants habiles auront tendance à réagir « en miroir » à mes comportements ; ils pencheront le corps vers l'avant lorsque je m'incline dans leur direction, baisseront la voix lorsque je parle tout bas et répondront spontanément à mes sourires. Si vous observez que votre enfant est peu sensible à ces aspects de la communication, il sera peut-être utile de l'entraîner à mieux observer et à se « modeler » sur l'autre.

NOTES

PENSE-BÊTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Renforcer

Au plan comportemental, il est toujours avantageux d'inciter l'enfant à adopter les comportements souhaités grâce aux rétroactions positives, qui augmentent l'estime et le sentiment de compétence, plutôt que par des punitions, conséquences ou pertes de privilèges.

Au-delà des commentaires soulignant les efforts, des marques d'affection et de l'attention positive portée à l'enfant qui agit conformément aux attentes, des systèmes d'émulation (ou de renforcement positif) peuvent venir en soutien. Leur succès repose cependant sur des objectifs réalistes et atteignables, déterminés clairement et précisément. Un système basé sur la réussite exclusive (c'est-à-dire l'absence totale du comportement à éradiquer ou la présence constante du comportement souhaité) suppose que l'enfant maîtrise le comportement de façon invariable, ce qui peut être utopique ; il convient plutôt de s'entendre sur un seuil de réussite.

Des objectifs réalistes et atteignables sont, pour l'enfant, concrets, tangibles et, surtout, accessibles. Puisque la notion du temps n'est pas tout à fait intégrée par les petits et que la capacité à fixer un délai est déficiente chez les TDA/H, il convient de garder à l'esprit que les renforcements doivent se présenter suffisamment rapidement pour maintenir la motivation. Annoncer à fillette qu'elle aura un vélo cet été si elle lève la main en classe tout l'hiver ou à

fiston qu'il ira voir les Canadiens s'il parvient à obtenir trente billets *Bravo* à l'école ce mois-ci n'aura probablement pas d'autre impact que de décourager l'enfant et de lui démontrer qu'il est incapable de répondre aux attentes. Cependant, des récompenses trop rapprochées ou trop facilement accessibles ne permettront pas non plus d'atteindre les objectifs.

Trop, c'est comme pas assez

Il peut être difficile, pour des parents, de déterminer ce qui est adéquat, en matière de renforcements. Bien qu'il puisse être tentant de proposer de grosses récompenses dans le but d'augmenter la motivation, retenez que l'excès entraîne rarement l'effet escompté. J'ai en effet vu des parents utiliser une boîte à surprise remplie de jouets à la fin de chaque belle journée, ce qui a rapidement perdu son intérêt, aux yeux du principal concerné. Un autre enfant a aussi dû gérer la pression immense imposée par la promesse, en échange de meilleurs résultats, d'un voyage à Disney, et s'est complètement effondré après une mauvaise note à une dictée. Pour vous inspirer, vous pourrez facilement trouver des listes de récompenses et privilèges par une recherche simple sur Internet, mais le mieux reste certainement d'en discuter avec l'enfant à motiver. Il aura peut-être des propositions

auxquelles vous n’auriez jamais pensé !

Pour les petits d’âge préscolaire et du début du primaire, un système à la demi-journée (permettant d’obtenir un collant, des points, etc.) est indiqué, alors qu’un renforcement quotidien est souvent plus convenable pour des jeunes de sept à dix ans. Les plus vieux (onze ans et plus) peuvent quant à eux parvenir à se mobiliser grâce à un système hebdomadaire.

Une option qui peut être intéressante également est un système de points qui permet de varier les récompenses en fonction du nombre de points amassés. Cela peut être réalisé avec de l’argent Monopoly. Par exemple, si une journée exempte du comportement à éradiquer donne droit à trois points au total, un cumul de neuf points pourrait permettre à l’enfant de jouer sur la tablette trente minutes, de choisir un repas spécial ou d’aller au lit plus tard ; quinze points l’autoriseraient à choisir un article au magasin à un dollar, ou à inviter un ami à passer la nuit ; trente points pourraient donner lieu à une sortie au cinéma et soixante, à une nuit dans la tente avec papa, etc.

Gardez à l’esprit que le comportement à changer doit justifier l’effort consenti à cette fin et qu’il faut varier fréquemment les récompenses pour en conserver l’efficacité. Soulignons également que, dans une très grande proportion des cas, les systèmes d’émulation sont inefficaces parce que non respectés de façon constante et assidue, ou délaissés rapidement par les parents. Ces systèmes demandent beaucoup de rigueur et de discipline ; avant de les utiliser, assurez-vous donc d’être prêt à y mettre les énergies nécessaires.

Choisir ses combats

Il peut parfois être difficile de déterminer précisément les comportements que l'on souhaite voir disparaître (ou, à tout le moins, s'amoindrir) chez l'enfant et tentant également de chercher à enrayer tous les gestes ou attitudes répréhensibles avec la même ardeur. Cela étant, l'énergie disponible pour modifier les comportements et les interventions mises en place se retrouve éparpillée et perd en efficacité.

Le mieux reste encore de choisir ses combats, en déterminant exactement ce sur quoi l'accent sera mis et en s'assurant d'en informer le principal intéressé. Il faut donc, pour y arriver, définir les comportements indésirables, cerner ceux qui peuvent être tolérés et ceux qui ne peuvent en aucun cas avoir lieu, s'entendre entre parents pour être tous deux sur la même longueur d'onde, convenir des conséquences imposées, présenter à l'enfant le fruit de ces réflexions puis agir, conformément à ce qui aura au préalable été décidé.

Par écrit, pour mieux se rappeler

Je recommande très souvent aux parents de mettre par écrit, et même à la vue de l'enfant, les comportements qui sont appelés à disparaître, ainsi que les conséquences associées au non-respect des règles. Cette façon de faire favorise la constance et la cohérence, essentielles à la réussite d'interventions disciplinaires. Elle permet également d'être juste et équitable dans les punitions choisies, puisqu'il peut être très tentant, pour un parent, d'exagérer le châtiment lorsque la journée a été longue et exténuante, lorsque l'enfant en est à sa quatrième offense, ou même lorsque ce sont les autres enfants de la maisonnée qui ont été indisciplinés. À l'inverse, le parent peut aussi être porté à faire preuve de

laxisme lorsque l'enfant s'est dernièrement montré champion, que la visite envahit la maison ou que le chaud soleil d'été enlève toute envie de se chicaner…

Tous les comportements un tant soit peu non souhaitables ne doivent donc pas être simultanément traités. De ce fait, sans acheter la paix (qui finit, soit dit en passant, par toujours coûter trop cher), il convient parfois d'adopter des stratégies proactives, plutôt que réactives, pour faire face aux difficultés de l'enfant, en veillant à ce qu'il ne soit pas placé en situation qui pourrait mettre sa tolérance à l'épreuve, mais à ce que ses habiletés et moyens adaptatifs soient d'abord travaillés et renforcés. Il est possible que l'évitement de certaines activités, de certaines situations ou de certains amis soit nécessaire, de façon temporaire.

Éduquer sans colère

Les parents ont parfois des difficultés à mettre des limites à leur enfant et à les faire respecter, à cause de l'affrontement qui découle bien souvent des restrictions imposées. Il va sans dire qu'être le « patron », qui détermine les interdits et établit les règlements, est en soi une tâche déplaisante, particulièrement lorsque celui qui se voit privé de son désir réagit avec colère. Mais la colère ne doit pas nécessairement être dirigée vers celui qui dicte les consignes, pas plus que celles-ci ne doivent forcément être dictées avec agressivité.

Lorsqu'il met en place une règle, le parent a normalement une intention bienveillante ; soit cette règle est nécessaire à la sécurité de l'enfant ou, encore, elle vise son mieux-être dans l'une ou l'autre des facettes de sa vie. Pour cette raison, le parent devrait s'en tenir à sa décision et ne pas abdiquer devant une réaction de déplaisir de la part de fiston ou de fillette. Il est

cependant naturel qu'un enfant qui ne réussit pas à obtenir ce qu'il veut ou à qui un plaisir vient d'être retiré soit déçu, fâché, triste, etc. C'est souvent à ce moment qu'un conflit survient ; le parent émet son interdit, l'enfant réagit vivement, le parent se sent attaqué et réplique avec plus de vigueur, l'enfant se sent à son tour menacé, et ainsi de suite. En prenant toutefois le recul nécessaire pour comprendre les sentiments de son enfant, le parent peut intervenir aussi fermement, mais en offrant davantage de soutien.

Limiter et consoler

Ma cadette, alors âgée d'à peine cinq ans, cherchait systématiquement à grignoter des craquelins au fromage avant le repas du soir, ce qu'elle savait interdit. *Mon amour, les craquelins, c'est pour la collation de l'après-midi*, devais-je répéter sans cesse. *Mais j'en veux maintenant*, répliquait-elle. *Non, mon cœur, tu devras attendre à un autre moment.* Si j'avais été prompte à réagir, une crise aurait pu avoir lieu presque tous les soirs, puisqu'elle se mettait invariablement à pleurnicher et à taper du pied. Ayant peu de ressources internes pour se calmer elle-même, elle aurait probablement continué à réagir avec vigueur si je n'étais pas intervenue. Tout en restant très ferme dans ma position, je cherchais à soutenir ma cocotte, que je sentais désemparée. Ainsi, lorsqu'elle se mettait à pleurnicher, je m'approchais d'elle pour lui flatter doucement le dos en disant : *Je sais que tu es déçue, mon amour, et que c'est difficile pour toi d'attendre. Tu veux venir dans mes bras un peu pour que je te console? Mamannnn… j'en veux… Non* était la réponse réitérée, et je la soulevais de terre pour la prendre (et en profitais pour me coller), sans m'embarquer dans une justification fastidieuse portant sur l'alimentation; comme j'exerçais mon autorité parentale, je n'avais pas à le faire. Ma fille se laissait alors consoler et revenait à elle en quelques instants.

À noter toutefois: maintenant qu'elle est grande et qu'elle peut grignoter facilement à mon insu, les petits craquelins en forme de poisson disparaissent comme par magie du garde-manger.

Éduquer, fixer des règles et des limites ne signifie donc pas pour autant être en opposition avec son enfant. L'adulte, en sa qualité de parent bienveillant, établit ce qu'il croit être bien pour le jeune et poursuit dans cette voie malgré la déception apparente de ce dernier, mais a également une approche chaleureuse, de sorte que l'enfant peut compter sur lui pour l'aider à surmonter son chagrin. Au lieu du « moi contre toi », cette interaction favorise le « moi avec toi », même si le parent est ultimement celui qui impose la règle. Cette

différence sera immense dans le sentiment de culpabilité qui pourrait être vécu par le parent, dans la perception qu'aura l'enfant de ce dernier et dans leur relation.

Intervenir par paliers

Les interventions visant l'arrêt d'agir sont parfois nécessaires auprès de l'enfant qui, de façon tout à fait normale, ne maîtrise pas parfaitement ses comportements. Pour l'amener à un meilleur autocontrôle, tout comme pour lui laisser la chance de s'ajuster rapidement par lui-même, elles devraient cependant avoir lieu par paliers. Il s'agit de fournir, dans un premier temps, une simple rétroaction ou un rappel à l'enfant, l'invitant à rapidement modifier le comportement indésirable. S'il n'y parvient pas, le soutien de l'adulte peut être déployé. En dernier recours, un encadrement externe doit être imposé. Cela revient à laisser l'occasion à l'enfant d'utiliser ses propres ressources pour modifier son comportement et à intervenir seulement lorsqu'il aura fait la démonstration qu'il n'y arrive pas.

Le premier palier d'intervention se résume donc à l'utilisation de pictogrammes (par exemple pour rappeler les tâches à accomplir dans la routine du matin), de l'humour (pour dédramatiser une situation qui pourrait s'envenimer), à la démonstration de gestes d'affection (pour diminuer la tension), aux offres d'aide (pour prévenir la montée des émotions), aux rappels en langage codé (pour signifier à l'enfant que son comportement est inadéquat sans le placer dans une position embarrassante devant les autres), à la formulation d'une demande claire (pour préciser le comportement

attendu), à la création d'un contact physique (pour mobiliser l'attention), ou à l'ignorance intentionnelle (dans l'objectif de faire cesser le comportement).

Le deuxième palier d'intervention est sollicité lorsque les premières tentatives ont échoué et que des moyens ayant une plus grande portée sont nécessaires. Inviter l'enfant à se retirer pour se calmer, nommer les comportements inadéquats et l'intention perçue, seul à seul avec l'enfant, restreindre sa liberté (en lui retirant du matériel ou la possibilité de se déplacer) ou utiliser la technique du 1-2-3 (pour l'amener à s'activer avant le décompte de trois) sont des exemples d'intervention de deuxième palier.

En dernier recours, si malgré tout le comportement à éradiquer persiste et que l'enfant ne parvient pas à se contrôler, le troisième palier d'intervention, qui consiste à isoler l'enfant (dans sa chambre, par exemple), à annoncer la conséquence (déterminée à l'avance) et à demander de réparer (engager l'enfant dans des actions lui permettant de réparer ses erreurs et de regagner ainsi de l'estime et de la confiance en ses capacités) devrait être appliqué.

Même si plusieurs tentatives qui lui auraient permis de se reprendre ont été faites, le jeune risque de vivre des frustrations quant aux répercussions de ses comportements inadéquats. Sans lui octroyer un rôle ou des pouvoirs qui ne lui reviennent pas, il se révèle souvent constructif de solliciter sa participation à l'établissement des conséquences de ses manquements, de façon à l'impliquer dans la prise de décisions et à le responsabiliser en ce qui a trait aux suites logiques de ses comportements. En se réappropriant ce pouvoir, l'enfant pourrait avoir le sentiment d'être l'auteur de sa propre vie et de faire des choix correspondant à ses désirs.

Être constant et cohérent

Jamais on ne le dira assez ; la règle d'or dans l'éducation des enfants est la constance. Pourquoi ? Simplement parce que c'est en adoptant des règles de conduite et des comportements constants que votre enfant pourra développer sa capacité à prévoir les événements et à bien connaître les limites. À l'inverse, le manque de constance pourra le conduire à être perpétuellement en quête d'insubordination. Si, au terme d'une crise de colère ou après de grosses larmes de

crocodile, votre enfant parvient une fois sur cinq à vous faire céder, il apprendra rapidement qu'en adoptant un tel comportement il a une chance d'obtenir gain de cause. Le principe est le même qu'avec les jeux de hasard ; les gens en deviennent accros parce que le dénouement est imprévisible et qu'ils nourrissent l'espoir de remporter le gros lot. Et il suffit de gagner une seule fois, ne serait-ce qu'une toute petite somme, pour être encore plus motivé à jouer.

Il importe par ailleurs de bien comprendre que les limites sont structurantes et veillent à donner un cadre à l'enfant pour qu'il puisse s'épanouir. En tant qu'adultes parvenus à la pleine autonomie, nous pouvons percevoir les limites comme étant des contraintes qui briment notre liberté. L'enfant a cependant besoin de ce cadre rassurant pour lui rappeler qu'il n'a pas à s'assumer seul ; il peut se reposer sur l'adulte, qui l'aide à établir ce qui est bon pour lui, et il peut lui faire confiance quant à la stabilité de ses positions. Céder pour acheter la paix ou pour faire plaisir à l'enfant peut l'amener à croire que ce qui est vrai maintenant ne le sera peut-être pas demain. À très court terme, il peut éprouver la satisfaction d'avoir obtenu ce qu'il désirait, mais, dans une perspective plus large, il peut également se sentir déstabilisé et angoissé par un manque de constance. Tout compte fait, en demeurant constant, vous vous montrerez rassurant aux yeux de votre enfant et il y gagnera tout autant que vous.

Les menaces de punition sont souvent utilisées pour se faire obéir. Elles sont efficaces à une seule et unique condition : être mises

à exécution. Inutile d'annoncer à votre enfant qu'il sera privé de télévision si vous savez pertinemment que son papillonnage autour de la table alors que vous soupez en amoureux vous poussera à le reléguer au salon, ou de clamer haut et fort que *la prochaine fois que tu fais ça, on s'en va*, alors que vous êtes en plein party de Noël chez la famille. Non seulement vous perdrez votre crédibilité, mais vous enverrez également à votre enfant le message qu'une parole n'a pas à être tenue.

Des menaces et du vent

J'ai eu l'occasion dernièrement d'observer pendant quelques heures un couple de parents qui ont utilisé l'annonce d'un même renforcement négatif à plusieurs reprises, indépendamment du comportement inconvenable adopté par leur fils de treize mois. Ainsi, lorsque le petit a entrepris de faire voler sa nourriture dans tous les sens du haut de sa chaise haute, les parents ont annoncé que, s'il n'arrêtait pas immédiatement, il irait « faire un beau dodo ». Le même scénario a pris place lorsqu'il est monté sur les divans en s'agrippant au dossier pour mieux rebondir sur le siège, et encore lorsqu'il s'est emparé du jouet de sa grande sœur, provoquant ainsi les foudres de sa victime. Chaque fois, la menace de punition proférée n'a pas donné les résultats escomptés et n'a d'ailleurs pas été mise à exécution. Cependant, lorsque est venue l'heure de la sieste de l'après-midi, il a fallu l'intervention des deux parents pour réussir à mettre l'enfant au lit...

Si vous utilisez la menace de punition pour obtenir de votre enfant qu'il cesse un comportement désagréable, évaluez d'abord l'ampleur de la conséquence qui serait appropriée au comportement et votre capacité à l'endosser, puis agissez. Vous risquez fort bien de prendre votre enfant au dépourvu à quelques reprises, mais, si vous demeurez constant, il comprendra rapidement que vous n'avez qu'une seule parole et qu'il peut avoir confiance en ce que vous dites, même si cela lui déplaît. Et s'il vous arrive, sous le coup de la colère ou de l'exaspération, d'annoncer une conséquence disproportionnée ou que vous seriez incapable d'assumer, vous pouvez toujours vous reprendre en verbalisant à votre enfant qu'après réflexion vous considérez que telle autre conséquence serait plus appropriée. Cette fois encore, vous transmettrez un message positif : l'erreur est humaine et il est toujours possible de se réajuster.

NOTES

PENSE-BÊTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Lorsque votre enfant reçoit un diagnostic de TDA/H, l'école devrait normalement en être informée. Plusieurs parents me questionnent sur les procédures à suivre et les interventions qui devraient être effectuées en milieu scolaire.

Tout d'abord, afin d'aviser l'école et le personnel scolaire de la situation, il convient de rencontrer l'enseignante ou la direction, selon votre niveau de confort et la relation établie. Certains parents sont tentés de taire l'information (le diagnostic) auprès de l'école, de crainte que leur enfant soit injustement mis sur la sellette. Cette façon de procéder peut, à mon avis, entraîner plus de conséquences négatives que positives, puisque l'enfant se verra alors privé de stratégies qui pourraient l'aider.

En ce qui concerne les recommandations émises par le professionnel qui a posé le diagnostic, l'école a la responsabilité de les appliquer et de déterminer, selon une analyse rigoureuse des besoins (et non uniquement des résultats scolaires) et à l'aide de l'évaluation de la valeur ajoutée, les interventions/adaptations qui doivent être conservées ou retirées. Le but recherché par ces mesures est d'assurer l'équité à tous les élèves et donc de fournir aux élèves TDA/H des moyens pour compenser leurs lacunes, sans pour autant les privilégier.

Il arrive parfois que la situation de l'enfant nécessite la mise en place d'un plan d'aide ou d'un plan d'intervention, mais le diagnostic à lui seul ne conduit pas nécessairement à l'introduction

de ces mesures.

Parmi les moyens fréquemment utilisés en classe, notons :

- la place privilégiée à l'avant ;
- la personnalisation des directives et des consignes (l'enseignant s'adresse directement à l'enfant et l'interpelle par son prénom) ;
- les signaux et codes élève-enseignant indiquant à l'enfant qu'il doit se recentrer ;
- la segmentation de la tâche ;
- la transmission simultanée de l'information par diverses voies d'entrée (auditive, visuelle, kinesthésique) ;
- l'utilisation de repères visuels ou de fiches procédurales ;

- des listes de vérification que l'élève doit cocher ;
- des notes de cours partiellement complétées ;
- le tutorat (offert par un orthopédagogue, un enseignant ou un autre élève), portant sur l'organisation du temps pour les devoirs, les travaux à faire, le matériel à avoir en classe et la mise en place d'un système pour limiter les oublis ;
- l'octroi de responsabilités personnelles (aller chercher du matériel, réaliser une tâche particulière, etc.) dans un travail donné ;
- la planification des transitions (bibliothèque, gymnase,

spécialistes, etc.) ;

- la case de vestiaire individuelle ;
- l'isoloir lors des travaux exigeant de la concentration ;
- le chronomètre visuel pour aider l'enfant à se repérer dans le temps (comme un Time Timer, par exemple) ;
- des coquilles antibruit ou des bouchons d'oreilles lors des périodes de lecture ou d'examen ;
- des balles de tennis sous les pattes de chaise pour diminuer le bruit ;
- des balles antistress, des gommettes ou des outils de motricité de la main ;
- plus de temps (le tiers de la période normalement accordée) pour rédiger les travaux et compléter les examens ;
- une pièce tranquille, en retrait, pour rédiger les examens, afin d'améliorer la capacité de l'enfant à se concentrer sur sa tâche ;
- le coussin lourd, le coussin de positionnement ou le ballon d'exercice pour diminuer l'agitation ;
- des positions de travail variées (debout, à genoux, couché, etc.) ;
- les responsabilités qui obligent à bouger (distribuer les feuilles, laver le tableau, etc.) ;
- le coin calme ou isolé pour aller se calmer ;
- les systèmes d'émulation ou les feuilles de route avec objectifs et renforcement positif ;
- l'aide technologique (l'utilisation de l'ordinateur et des logiciels appropriés).

La plupart des enseignants font preuve d'une très grande créativité pour contourner les symptômes et favoriser le développement optimal de leur élève. Leur expérience et leur connaissance des stratégies gagnantes en font souvent d'indispensables alliés. N'hésitez donc pas à les solliciter et assurez-vous de faire suivre l'information à chaque début d'année.

NOTES

PENSE-BÊTE

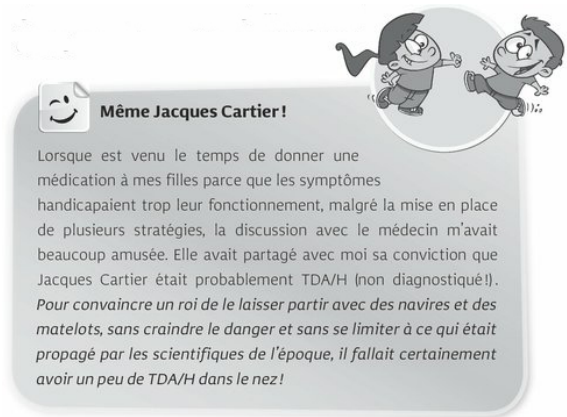
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Vivre avec des enfants (ou un conjoint !) TDA/H entraîne, il est vrai, son lot de défis. Les symptômes sont parfois surprenants, charmants et désopilants, mais peuvent aussi être envahissants, exténuants ou terriblement frustrants. Les trucs, stratégies et techniques présentés dans ce livre ont pour objectif d'augmenter la qualité de vie de l'enfant atteint du trouble et des gens qui l'entourent. Ils pourront être utiles dans certains cas et certaines circonstances, ou complètement dérisoires en d'autres occasions. Il importe avant tout de les essayer, de les appliquer suffisamment longtemps pour en évaluer les effets et de les modifier, en fonction des résultats obtenus.

Mais, lorsque tous les moyens auront été essayés, évalués, révisés et modifiés, il y a une idée à laquelle vous devrez vous faire : le TDA/H est là pour rester. Malgré la médication, les stratégies, la collaboration des autres milieux de vie et toutes les meilleures intentions du monde, l'enfant TDA/H continuera à vivre des

difficultés et aura besoin de vous, de votre patience, de votre courage et de votre bienveillance pour l'aider à cheminer. Heureusement, il demeurera également la personne exceptionnelle et pleine de ressources qu'il est !

Concentrez-vous sur les immenses qualités qui accompagnent souvent le trouble, soit la sensibilité, la curiosité, l'intuition, le pouvoir de persuasion, la vivacité d'esprit, la créativité, la spontanéité, l'énergie, et encore !



Même Jacques Cartier !

Lorsque est venu le temps de donner une médication à mes filles parce que les symptômes handicapaient trop leur fonctionnement, malgré la mise en place de plusieurs stratégies, la discussion avec le médecin m'avait beaucoup amusée. Elle avait partagé avec moi sa conviction que Jacques Cartier était probablement TDA/H (non diagnostiqué !). *Pour convaincre un roi de le laisser partir avec des navires et des matelots, sans craindre le danger et sans se limiter à ce qui était propagé par les scientifiques de l'époque, il fallait certainement avoir un peu de TDA/H dans le nez !*

N'hésitez pas non plus à vous joindre à des groupes de soutien, à échanger avec d'autres parents ou intervenants sur les difficultés rencontrées, à consulter des professionnels qui peuvent vous guider… et à respirer par le nez[1] !

Enfin, s'il est une chose que je peux vous conseiller, c'est de garder à l'esprit que le TDA/H n'est ni une honte ni un handicap, et encore moins une condamnation. Il s'agit d'être réaliste dans ses attentes, d'avoir la sagesse de revoir ses façons de faire et de savoir tirer profit de cet état. La vie et ses défis nous incitent parfois à nous réinventer et entraînent la découverte de potentialités jusque-là insoupçonnées !

Bon parcours !

1 Le Regroupement des Associations PANDA (Parents aptes à négocier le déficit d'attention) et l'Institut des troubles d'apprentissage (anciennement l'AQETA, l'Association québécoise des troubles d'apprentissage) au Québec, de même que le CADDRA (Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance) au Canada, regorgent d'informations sur le TDA/H et peuvent offrir du soutien aux personnes qui en sont atteintes et à leur famille. Plusieurs ouvrages et sites Internet sur le sujet existent également.

Si vous avez des questions ou des commentaires,
visitez le site Web de l'auteure :
boiteapsy.com

Consultez également la page Facebook :
La boîte à psy

Cette publication numérique a été préparée par Marquis Interscript à partir de l'édition papier du même ouvrage.

Vous pensez que votre enfant a un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) ?

Alors ce livre est pour vous !

Quels sont les signes qui permettent de détecter le TDA/H ? À qui doit-on s'adresser pour que notre enfant soit évalué et quelles sont les démarches à faire dans ce sens ? Une fois le diagnostic confirmé, comment prendre une décision éclairée concernant la médication ? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.

Comment apprendre à l'enfant avec un TDA/H à :

- ne rien perdre ;
- ne rien oublier ;
- s'organiser ;
- gérer l'impulsivité ;
- être moins agité ;
- rester concentré pendant les cours ou les devoirs ;
- diminuer sa colère ;
- mieux vivre ses émotions ;
- vaincre l'anxiété, etc.

Ponctué de faits vécus, cet ouvrage est sympathique et stimulant. La boîte à outils sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents… et les enfants !

Ariane Hébert est psychologue spécialisée en évaluation de la santé mentale auprès d'une clientèle adulte et enfant. Au plan clinique, elle détient une formation en thérapie cognitivo-comportementale et humaniste ainsi qu'une attestation en EMDR et en stress post-traumatique. Mère de deux enfants atteints de TDA/H, elle a fondé La boîte à psy (www.boiteapsy.com) et pratique en milieu scolaire et privé, en plus d'être chargée de cours et chroniqueuse depuis plusieurs années. À ce jour, elle demeure convaincue que son métier est (tout juste après celui de maman) le plus beau métier du monde…

editionsdemortagne.com